SK

Trainings- und Bedienungsanleitung

Training and operating instructions

Manuel d'entraînement et d'utilisation

Trainings- en bedieningshandleiding

Training and operating instructions

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

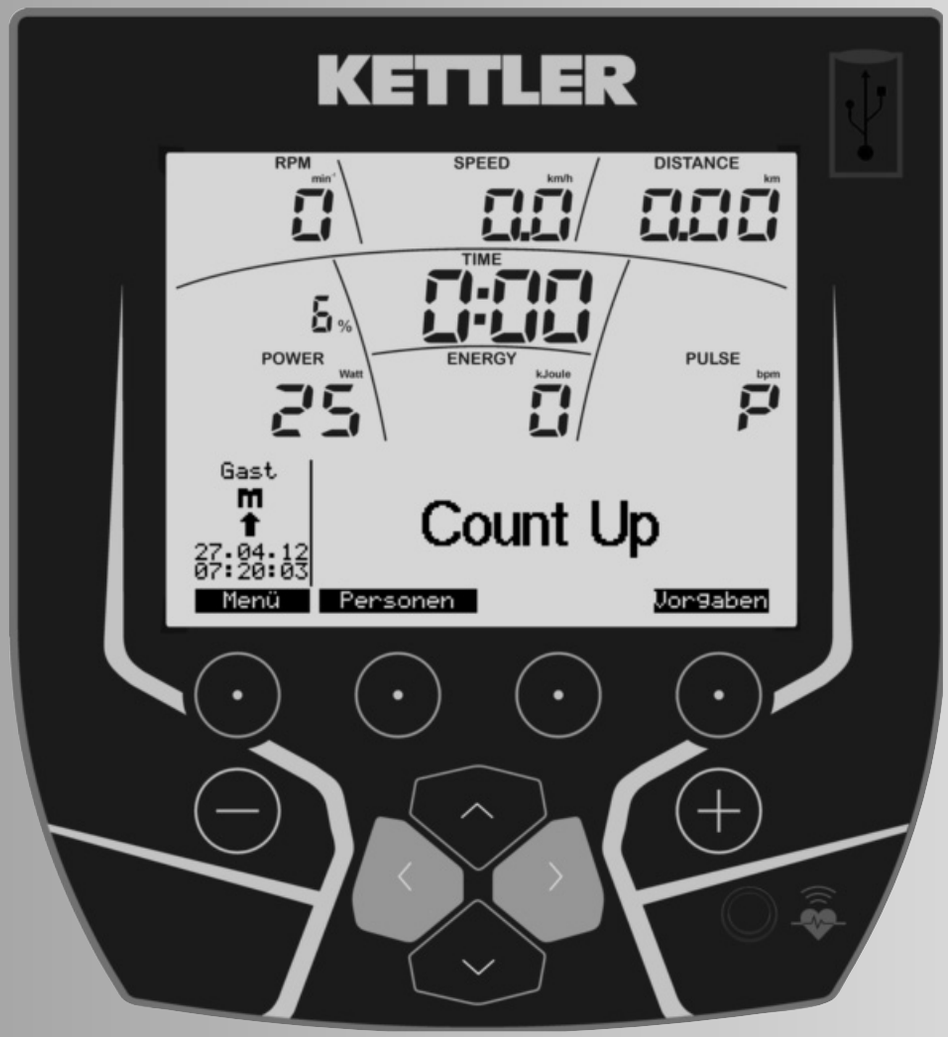
Instrukcja treningu i obsługi

Návod k obsluze a tréninku

Instruções de treino e utilização

Trænings – og brugervejledning

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



D

GB

F

NL

E

I

PL

CZ

P

DK

RUS

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise 2
- Service 2
- Ihre Sicherheit 2

Kurzbeschreibung 3
- Anzeige / Display 3
- Tasten und Tastenfunktionen 3
- Neustart der Anzeige 3
- Art der Pulsmessung 3
- USB Geräteschnittstellen 3
- Spracheinstellung 3
- Anzeigeeinstellungen 3
- Werte und Symbole der Anzeige 4

Schnellstart (Zum Kennenlernen) 4
- Trainingsbereitschaft 4
- Trainingsbeginn 4
- Trainingsunterbrechung 4
- Standby Betrieb 4

Hauptmenü 5
- Notwendige Eingaben 5

Menü -> Personen 5
- Person auswählen / USB Stick 5
- Personendaten eingeben 5
- Beispieldaten "Thomas" 5

Menü -> Programme 5
- Leistung (manuell) 6
- Trainingsaufzeichnung (Recorded Session) 6
- Leistung (fest) Profile 6
- Leistung (individuell) 6
- HRC (manuell) 6
- HRC (fest) Profile 6
- HRC (individuell) 7
- IPN Test 7
- Coaching Programme 7

Training 8
Auswahl eines Trainingsprogramms 8
- Leistung (manuell) "Count Down" 8
  Aktuelle Vorgaben 8
  Trainingsbereitschaft 8
- Leistung (fest) 8
  Aktuelle Vorgaben 8
  Modus: Zeit oder Strecke 9
  Trainingsbereitschaft 9
- Manuelle. Pulseingabe 9
  "HRC Count Down" 9
  Aktuelle Vorgaben 8
  Trainingsbereitschaft 9
- Pulsprofil HRC (fest) HRC-Profil 1 9
  Aktuelle Vorgaben 9
  Trainingsbereitschaft 9

Training 10
- Anzeigewechsel(Mehrfachanzeige) 10

Trainingsfunktionen 10
- Drehzahl (abhängig / unabhäng) 10
- Drehzahl-/Leistungsüberwachung 10
- Pulsüberwachung
  Zielpuls 11
  Ampelfunktion HRT 11
  Maximalpuls 11
- (Erholpulsmessung) 11
- Trainingsunterbrechung oder -ende 11
- Trainingswiederaufnahme 12

Individuelle Trainingsprofile Editieren 12
- Leistung (individuell) 12
- HRC (individuell) 12

Menü ->Vorgaben 13
- 1. Anzeige & Funktionen 13
- 2. Trainingswerte 14
- 3. Pulsvorgaben 14

Menü -> Einstellungen 15
- 1. Einheiten 15
- 2. Anzeige 15
- 3. Uhrzeit und Datum 15
- 4. Standby 15
- 5. Werkseinstellungen 15
- 6. Firmware Update 16

Allgemeine Hinweise 16
- Systemtöne 16
- Recovery 16
- Umschaltung Zeit / Strecke 16
- Profilanzeige im Training 16
- Drehzahlabhängiger Betrieb 16
- Drehzahlunabhängiger Betrieb 16
- Durchschnittswertberechnung 16
- Hinweise zur Pulsmessung 16
  Mit Ohrclip 16
  Mit Brustgurt 16
- Störungen beim Trainingscomputer 16
- Hinweise zur Schnittstelle 16

Trainingsanleitung 16
- Ausdauertraining 16
- Belastungsintensität 17
- Belastungsumfang 17
- Warm-Up 17
- Cool-Down 17

Glossar 17

Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Punkte zu Ihrer eigenen Sicherheit:

- Die Aufstellung des Trainingsgerätes muß auf einem dafür geeigneten, festen Untergrund erfolgen.
- Vor der ersten Inbetriebnahme und zusätzlich nach ca. 6 Betriebstagen sind die Verbindungen auf festen Sitz zu überprüfen.
- Um Verletzungen infolge Fehlbelastung oder Überlastung zu verhindern, darf das Traningsgerät nur nach Anleitung bedient werden.
- Eine Aufstellung des Gerätes in Feuchträumen ist, auf Dauer gesehen, wegen der damit verbundenen Rostbildung nicht zu empfehlen.
- Überzeugen Sie sich regelmäßig von der Funktionsfähigkeit und dem ordnungsgemäßen Zustand des Trainingsgerätes.
- Die sicherheitstechnischen Kontrollen zählen zu den Betreiberpflichten und müssen regelmäßig und ordnungsgemäß durchgeführt werden.
- Defekte oder beschädigte Bauteile sind umgehend auszutauschen.
  Verwenden Sie nur Original KETTLER Ersatzteile.
- Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht benutzt werden.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur unter der Voraussetzung gehalten werden, dass es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird.

Zu Ihrer Sicherheit:

- **Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch Ihren Hausarzt klären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Der ärztliche Befund sollte Grundlage für den Aufbau Ihres Trainingsprogrammes sein. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.**

Kurzbeschreibung

Ein und Ausschalten des Gerätes

Mit der **Navigations-Taste "Oben"** starten Sie die Anzeige im Standby-Betrieb.

Soft-Tasten

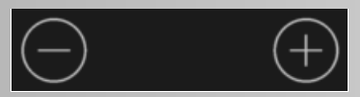
Mit diesen 4 Tasten werden Funktionen ausgelöst, die im Display darüber angezeigt werden z.B. Menü, Personen ...

Navigations-Tasten

Die Navigations-Tasten ermöglichen die Anwahl von Menüpunkten oder Eingabefeldern in den Menüs.

Minus / Plus -Tasten

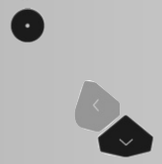
Mit diesen Tasten werden Werte verändert und im Training die Belastung verstellt oder Profile verschoben.



- "Plus" erhöht Werte oder ändert Einstellung
- "Minus" vermindert Werte oder ändert Einstellung
- "Plus" oder "Minus" länger drücken > schneller Wechsel
- "Plus" und "Minus" zusammen gedrückt:
- Belastung springt auf kleinste Leistung
- Programme springen auf Ursprung
- Werteeingabe springt auf Aus (Off)

Neustart der Anzeige (Software-Reset)

Drücken Sie die 3 Tasten gemeinsam, erfolgt ein Neustart.



Art der Pulsmessung

Die Pulsmessung kann über 2 Quellen erfolgen:

1. Ohrclip
   Der Stecker wird in die Pulsbuchse gesteckt.

2. den eingebauten Empfänger und Polar Brustgurt T34.

Die Pulsmessung mittels Brustgurt ist vorrangig.

Anschlussbuchse USB-A

Anschluss für Speichermedien. Der Speicher muss FAT32 formatiert sein.

Anschlussbuchse USB Typ B

Anschluss zum PC befindet sich auf der Anzeigenrückseite.

Spracheinstellung

Beim ersten Einschalten erscheint das Menü zum Einstellen der Sprache.

Die Navigationstasten "Auf" und "Ab" wechseln die Sprache. "Auswahl" drücken übernimmt die Spracheinstellung und öffnet das Menü "Anzeige".

"Abbruch" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden nicht übernommen und die Anzeige erscheint beim nächsten Einschalten wieder.

Anzeigeeinstellungen

Nach der Spracheinstellung erscheint das Menü zum Einstellen der Helligkeit, des Kontrasts und der Hintergrundfarbe der Anzeige.

"Zurück" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden übernommen.

"Abbruch" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden nicht übernommen und die Anzeige erscheint beim nächsten Einschalten wieder.

Kontrast und Helligkeit

Der Kontrast ist optimal, wenn Sie keine stärkeren Schatten mehr sehen.

Farbe

Hier ändern Sie die Hintergrundfarbe der Anzeige.

Trittfrequenz

Durchschnittswert (AVG)
Einzeln = Aufforderung: langsamer/schnellerTreten
Beide =Drehzahlabhängig
Dimension
Wert 0 – 199

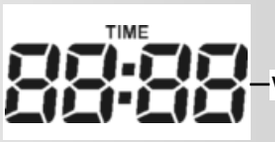
Geschwindigkeit

Durchschnittswert (AVG)
Dimension wählbar
Wert 0 – 99,9

Entfernung

Dimension wählbar
Wert 0 – 249

Zeit

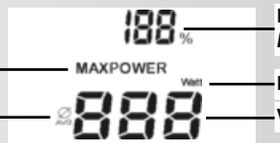


Wert 0 – 99,59

Energieverbrauch

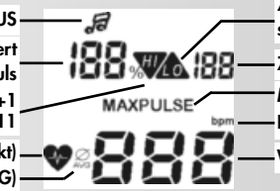
Dimension wählbar
Wert 0 – 9999

Leistung



Istleistung / Max. Leistung
Max. Leistung erreicht im HRC-Programm
Dimension
Durchschnittswert (AVG)
Wert 0 – 600

Puls



Warnton EIN/AUS
Prozentwert Istpuls / Max. Puls
Warnung (blinkt) Max.Puls +1 [HI] Zielpuls überschritten +11
Herzsymbol (blinkt)
Durchschnittswert (AVG)
Zielpuls unterschritten -11[LO]
Zielpuls
Maximal Puls Dimension
Wert 0 – 220

Schnellstart

(Zum Kennenlernen ohne Einstellungen)

Nach Einschalten durch den Netzschalter oder Drücken der Navigationstaste "Auf" werden alle Segmente und dann unten Gesamtstrecke und -zeit angezeigt.

2"

8"

Trainingsbereitschaft

Nach einigen Sekunden wird das Programm "Count Up" angezeigt. Die Person "Gast" ist angezeigt.

Trainingsbeginn

Bei Pedaltreten zählen die Werte für Trittfrequenz,

Geschwindigkeit, Strecke, Trainingszeit, Energieverbrauch hoch. Puls (falls Erfassung aktiv) zeigt aktuellen Wert. Die % Angabe über POWER zeigt das Verhältnis der Leistung zur - vom Trainierenden einstellbaren - Maximalleistung.

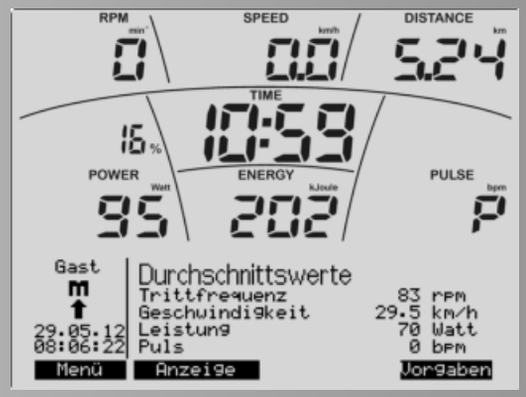
Ändern der Leistung während des Trainings:

"Plus"-drücken erhöht die Leistung in 5-er Schritten

"Minus" drücken reduziert die Leistung in 5-er Schritten

Trainingsunterbrechung

Fällt die Trittfrequenz unter 10 U/min, wird eine Trainingsunterbrechung erkannt. Trittfrequenz und Geschwindigkeit zeigen "0"



Trittfrequenz, Geschwindigkeit, Leistung und Puls (falls Erfassung aktiv) werden als Durchschnittswerte angezeigt.

Entfernung, Energieverbrauch und Trainingszeit werden als Gesamtwerte angezeigt

Hinweis:

"Menü", "Personen", Vorgaben" und "Anzeige" wird ab Seite 7, "CoolDown" und "WarmUp auf Seite 12/13 beschrieben.

Standby-Betrieb

Wird nicht weiter trainiert und keine Taste gedrückt, schaltet die Anzeige in den Standby-Betrieb. Die Abschaltzeit wird im Menu "Einstellungen/Standby" bestimmt. Drücken Sie die Navigationstaste "Auf" oder trainieren, erscheint die Anzeige wieder mit Trainingsbereitschaft.

Hauptmenü

In den 4 Menüs: Personen, Programme, Vorgaben und Einstellungen sind die Funktionen nach Schwerpunkten geordnet.

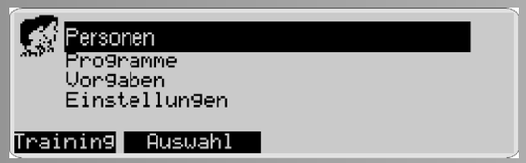
Notwendige Eingaben

Um die Möglichkeiten der Elektronik von Anfang an zu nutzen, nehmen Sie vor weiterem Training folgende Eingaben und Einstellungen vor:

- Personendaten der Personen, die das Gerät nutzen werden. Die Angaben werden zur Berechnung von Puls- und Belastungsgrenzen, Fitnesstest (IPN), Trainingsempfehlungen (Coaching) und Body-Mass-Index (B.M.I.) benötigt.
- Datum und Uhrzeit. Überprüfen Sie bitte, ob diese stimmen. Die Trainingseinheiten werden mit Datum und Uhrzeit gespeichert und sollten aktuell sein. Der Menüpunkt ist unter Hauptmenü > Einstellungen zu finden.

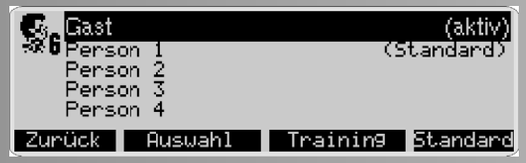
Personen

In diesem Menü treffen Sie die Festlegung, welche Person und damit verbundene Daten und Einstellungen für das anstehende Training gelten und welche Person beim nächsten Einschalten des Gerätes belegt wird.



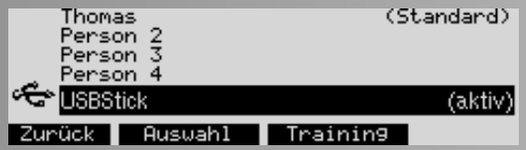
"Auswahl" drücken des schwarz markierten Menüpunktes öffnet das entsprechende Untermenü.

"Training" drücken springt ins das Standard-Trainingsprogramm der als "aktiv" markierten Person.



Als Beispiel:(Aktiv) Anstehendes Training als "Gast"

(Standard) "Person 1" soll beim nächsten Einschalten belegt werden. Diese Einstellung bleibt bis zur nächsten Änderung gültig.

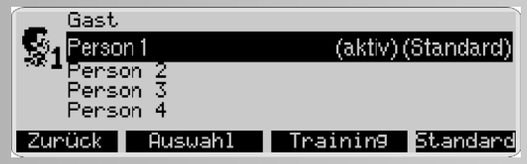


Personen > Person auswählen

Sie können 5 Personen auswählen. Mit dem Einstecken eines USB-Sticks wird die zusätzliche Person "USBStick"erstellt. Der Stick muss FAT32 formatiert sein. Eine Personenauswahl ist nicht mehr möglich.

Hinweis:

Die Person "Gast" hat keinen Speicher. Vorgaben und Einstellungen gelten nur bis zum nächsten Einschalten.

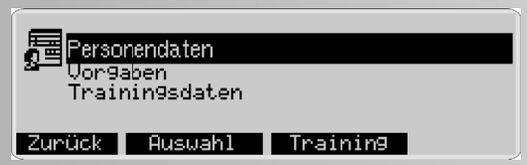


"Zurück" drücken springt zum Menü "Personen" zurück.

"Training" drücken springt ins Standard-Trainingsprogramm der Person.

"Standard" drücken belegt die schwarz markierte Person beim nächsten Einschalten des Gerätes.

"Auswahl" drücken bei einer aktiven schwarz markierten Person öffnet das entsprechende Untermenü.



In diesem Menü sind 3 Untermenüs:

Personendaten
Hier geben Sie personenbezogene Daten ein.

Vorgaben
Hier machen Sie Angaben zu Anzeigen und Funktionen, geben Trainingswerte vor und stellen Pulswerte ein.

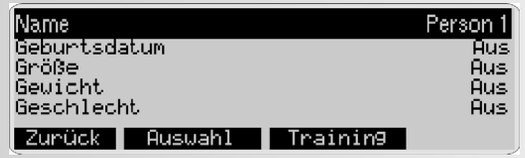
Trainingsdaten
Hier werden Gesamt-Trainingsdaten angezeigt.

Personen > Person 1 > Personendaten

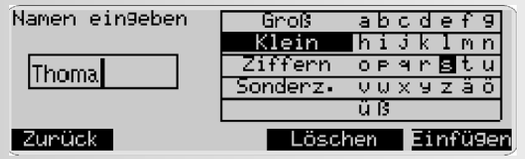
In diesem Menü geben Sie die Personendaten ein.

- Eine Texteingabe ersetzt hier "Person 1"
- Das Geburtsdatum hat Einfluss auf Werte der Pulsvorgaben.
- Die Größeneingabe hat Einfluss auf die B.M.I. Berechnung.
- Die Gewichtsangabe hat Einfluss auf die Berechnung des B.M.I. und des IPN Fitness-Tests.
- Alle Personendaten haben Einfluss auf die Berechnung des IPN Fitness-Tests.

Personendaten > Namen eingeben



"Auswahl" drücken bei "Name" öffnet das Untermenü "Namen eingeben".

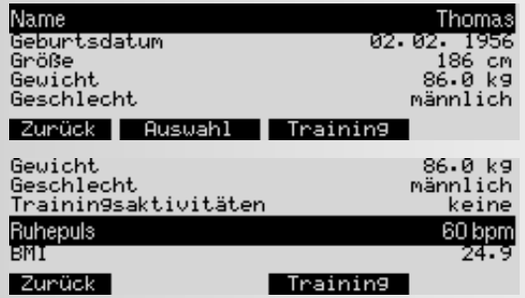


Hinweis:

Der Eintrag Person 1 muss vorher gelöscht werden.
Die Navigationstasten wählen sowohl die Bereiche als auch die Zeichen aus. Der aktive Bereich ist schwarz markiert.

"Einfügen" drücken übernimmt das markierte Zeichen. Maximal 8 Zeichen sind möglich.

"Zurück" drücken übernimmt die Eingabe. Es muss mindestens 1 Zeichen eingeben werden, sonst wird "Zurück" nicht angeboten.

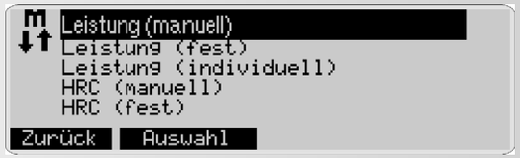


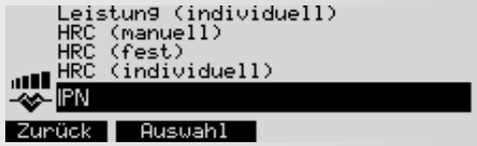
Die -/+ Tasten ändern die Werte bei "Alter", "Größe"und "Gewicht", Ruhepuls nach der Nachtruhe und die Auswahl bei "Geschlecht" und Trainingsaktivitäten.
So kann die Pesonendatenansicht von Beispielperson "Thomas" aussehen.

Menü:

Programme

Dieses Menü beinhaltet die Übersicht der Geräte-Trainingsprogramme. Sie haben unterschiedliche Möglichkeiten Ihr Training zu gestalten.





Hinweis:

Ist der Inhalt eines Menüs nicht in einer Ansicht darstellbar, müssen Sie mit den Navigationstasten "Auf" und "Ab" den Bildinhalt verschieben. Dabei wandert die Auswahl und wird schwarz markiert. Bei dem ersten Menüpunkt steht die Markierung oben und bei dem letzten unten in der Anzeige.

Leistung (manuell):
Sie verstellen die Leistung im Training. Werteanzeigen wie Zeit, Entfernung... können hoch- oder herunterzählen. In diesen Programmen können Sie Ihre Trainingseinheit aufzeichnen. Diese steht danach als "Recorded Session" angezeigt.

Leistung (fest):
Leistungsprofile regeln die Leistung.

Leistung (individuell)
Sie verändern Leistungsprofile nach Ihren Bedürfnissen.

HRC (manuell) HRC=Heart Rate Control**.**
Sie geben einen Pulswert ein und die Leistungsregelung erfolgt automatisch auf diesen Zielpuls.

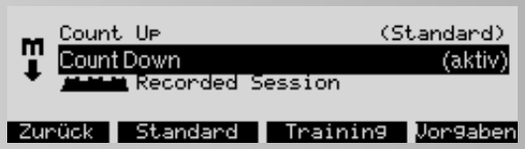
HRC (fest)
Puls-Profil-Programme regeln die Leistung auf wechselnde Pulswerte.

HRC (individuell)
Sie verändern Puls-Profil-Grundprogramme nach Ihren Bedürfnissen.

IPN
Das Programm steigert die Leistung und erfasst Ihren Pulsanstieg. Am Ende erfolgt eine Bewertung.

Programme > Leistung (manuell)

Unter der Bezeichnung "Leistung (manuell)" befinden sich 3 Trainingsprogramme: "Count Up", "Count Down" und "Recorded Session". Sie verstellen die Leistung während des Trainings.
Bei "Count Up" zählen Werte hoch, bei "Count Down" zählen Werte herunter, die Sie vorgegeben haben oder aus Ihren Vorgaben im Menü: Vorgaben –> Trainingswerte übernommen wurden.
"Recorded Session" ist ein Trainingsverlauf, der unter "Count Up"oder"Count Down" gespeichert wurde und wiederholt werden kann. Das Standard Programm mit 90 Minuten wird überschrieben.



Die Navigationstasten "Auf" und "Ab" markieren die Auswahl schwarz und als (aktiv).

"Standard" drücken wählt das markierte Programm als Standard-Programm der "aktiven" Person.

"Training" drücken wählt das markierte Programm aus und wechselt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft".

"Vorgaben" drücken zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Bemerkung:

Die Belegung der Funktionstasten beim Auswählen eines Trainingsprogrammes ändert sich nicht. Deshalb wird in den folgenden Darstellungen auf Textwiederholungen verzichtet.

Programme > Leistung (fest)

Unter der Bezeichnung "Leistung (fest)" befinden sich 10 Trainingsprofile, die sich durch Dauer und Intensität unterscheiden. Die Leistung wird nach Profilvorgabe verändert. Neben der Programmnummer steht die Dauer und die Länge des Programms.

Die Navigationstasten "Auf" und "Ab" markieren die Auswahl schwarz und mit (aktiv)

Programme > Leistung (individuell)

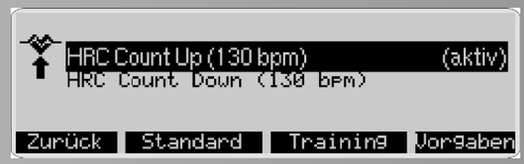
Unter der Bezeichnung "Leistungsprofile (individuell)" befinden sich 5 Trainingsprofile. Diese könnnen Sie in Dauer, Länge und Intensität umgestalten.

Hinweis:

Das Gestalten "Edit" der "Leistungsprofile (individuell)" wird auf Seite 14 beschrieben.

Programme > HRC-Programme (manuell)

Unter der Bezeichnung "HRC (manuell)" befinden sich zwei Trainingsprogramme: "HRC Count Up" und "HRC Count Down". In beiden Programmen wird ein Zielpuls durch Leistungsregelung erreicht und über die Trainingsdauer gehalten. Der Zielpuls wird entweder aus Ihren Vorgaben im Menü: Vorgaben > Pulsvorgaben übernommnen oder falls noch keine Angabe vorhanden ist, mit 130 vorgegeben. Bei "HRC Count Up" zählen Werte hoch, bei "HRC Count Down" zählen Werte herunter, die Sie vorgeben oder aus Ihren Vorgaben im Menü: Vorgaben > Trainingswerte übernommen wurden.

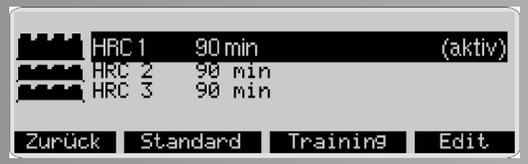


Programme > HRC (fest)

Unter der Bezeichnung "HRC (fest)" befinden sich 5 Trainingsprofile, die sich durch Dauer und Intensität unterscheiden. In den Programmen werden wechselnde Zielpulse durch Leistungsregelung erreicht. Die Profilhöhe des Programms richtet sich nach den Eingaben Ihres Maximalpulses im Menü: Vorgaben -> Pulsvorgaben. Bei fehlenden Angaben werden 50 Jahre und 170 Maximalpuls angenommen.

Programme -> HRC (individuell)

Unter der Bezeichnung "HRC (individuell)" befinden sich 3 Trainingsprofile. Diese könnnen Sie in der Dauer und der Intensität gestalten.

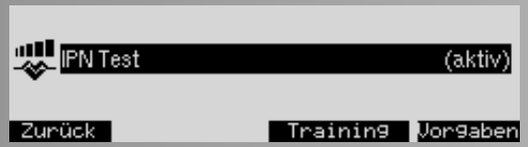


Hinweis:

Das Gestalten "Edit" der "HRC (individuell)" wird auf Seite 15 beschrieben.

Programme > IPN Test

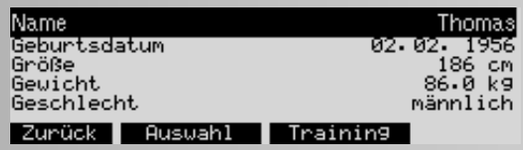
Der IPN-Test benötigt die dargestellten Personendaten. Aus diesen Angaben werden ein Leistungsprofll und ein Zielpuls errechnet. Fehlen Angaben wird die Soft-Taste "Training" nicht angeboten.

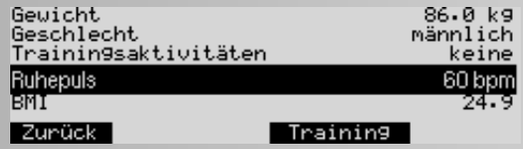


"Training" drücken springt in die Trainingsbereitschaft mit Anzeige des Leistungsprofils.

"Vorgaben" drücken springt in die Eingabe der Persondaten.

Das Ziel des IPN Test ist es, Ihnen eine Trainingsempfehlung für ein weiteres Training zu geben. Dazu müssen Sie ab der zweiten Stufe in maximal 15 Minuten den errechneten Zielpuls erreichen. Wird er erreicht, blinkt die Pulsanzeige. Sie müssen noch bis zum Ende der Stufe trainieren, dann wird das Ergebnis angezeigt.





Hinweis:

Erreichen Sie den Zielpuls nicht, erhalten Sie eine Meldung. Sie müssen dann Ihre Angabe unter Trainingsaktivität erhöhen und den Test erneut durchführen. Das Standard Programm mit 90 Minuten wird überschrieben.

Programme > Coach Health / Power

Haben Sie den IPN Test absolviert, erhalten Sie Ihr Testergebnis mit einem Pfeil auf einer Skala angezeigt. Es werden 24 Trainingseinheiten zusammengestellt, die Sie unter IPN Test finden.

Es stehen 2 Trainingsarten zur Auswahl:
Health=Gesundheitstraining oder **Power**=Leistungstraining. Wollen Sie Ihren allgemeinen körperlichen Zustand verbessern, wählen SIe "Health". Wollen Sie Ihren Fitnesszustand verbessern, wählen Sie "Power".

"Vorgaben" drücken ändert die Trainingszeit.

Hinweis:

Mit dem Test und Coach Health / Power ist ein Drehzahlbereich verbunden, in dem Sie trainieren sollen. Er wird unter der Zeitachse angezeigt. Blinkt "RPM"und der Werte der Trittfrequenz müssen Sie langsamer oder schneller treten. Die Pfeile unter "RPM" zeigen dies an. Liegt kein Fitnesstest vor, wird ein Hinweis darauf gegeben.

Bemerkung

1. Vor dem ersten IPN-Test wird eine Eingewöhnungsphase von 4x30 Minuten innerhalb von 2 Wochen vorgeschlagen. Empfohlen wird eine Intensität bei der Sie sich wohl fühlen bei einer Trittfrequenz von 50-60 U/min.

2. Der erste Test sollte ausgeruht und ohne akute gesundheitliche Probleme erfolgen (empfohlen wird mindestens ein Tag Trainingspause vorher). Der Ruhepuls sollte bereits vorher ermittelt worden sein, durch Bestimmung des Mittelwerts nach mindestens 3 Messungen unmittelbar nach dem Aufwachen.

3. Nach den 24 Trainingseinheiten oder nach 12 Wochen erfolgt die Empfehlung, einen erneuten Test durchzuführen, um die Trainingsintensitäten zu überprüfen. Hierfür sollte der Ruhepuls nach den oben beschriebenen Regeln erneut bestimmt werden und auch die oben beschriebenen Vorgaben sollten eingehalten werden.

4. Nach den 24 Einheiten bzw. nach einem erneuten Test folgt ein neuer Block mit 24 Einheiten.

5. Wird zwischen Gesundheits- und Leistungstraining gewechselt, werden die bisher absolvierten Trainingseinheiten nicht mehr berücksichtigt.

Allgemeine Regeln:

Für das Gesundheitstraining werden 2 Einheiten/Woche empfohlen.

Für das Leistungssteigerungstraining werden 3 Einheiten/Woche empfohlen.

Es sollte - wenn möglich - niemals länger als 7 Tage Pause zwischen den Einheiten liegen. Es sollte jedoch mindestens 1 Tag Pause zwischen den Einheiten liegen bzw. nicht mehr als 5 Einheiten pro Woche absolviert werden.

Nach Krankheit oder Trainingsausfall nicht länger als 3 Wochen wird der Trainingsblock an der aktuellen Stelle fortgesetzt. Bei Trainingsausfall länger als 3 Wochen wird ein neuer Test empfohlen.

Für Menschen die einen ß-Blocker einnehmen, ergibt der Test keinen Sinn und wird nicht empfohlen!

Ein Alter unter 17 Jahren wird nicht zugelassen.

Training

Auswahl eines Trainingsprogrammes
Sie haben 3 Möglichkeiten:

1. Training durch Leistungsvorgaben

a) Manuelle Leistungseingaben,
Trainingsaufzeichnung (Recorded Session)

b) Leistungsprofile

c) Recorded Session

2. Training durch Pulsvorgaben

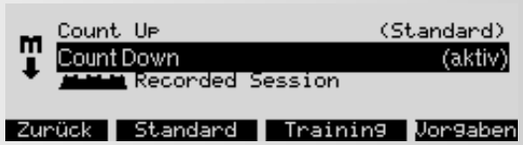
a) Manuelle Pulseingaben

b) Pulsprofile

3. Training mit Anleitung (Coaching)

Sie müssen den IPN Test absolvieren. Danach werden Sie eingestuft und bekommen einen Trainingsablauf mit 24 Einheiten. Danach erfolgt ein neuer Fitnesstest mit neuen Trainingseinheiten.

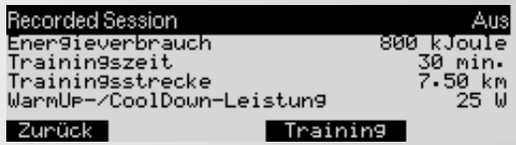
1a
Auswahl eines Trainingsprogrammes mit manueller Leistungseingabe z.B. "Count Down"

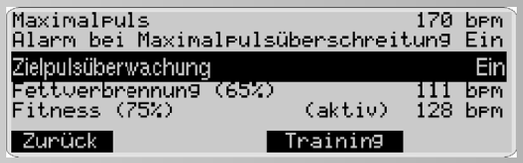


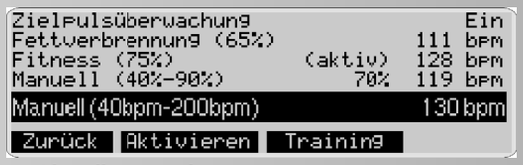
"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Leistung (manuell) -> Aktuelle Vorgaben

In diesem Menü können Sie die Vorgaben für das aktive Programm ansehen, verändern oder belassen.







Anzeige: **Aktuelle Vorgaben**

Als Vorgaben stehen hier die Werte, die die aktive Person "Thomas" schon vorher unter Vorgaben -> Trainingswerte und Pulsvorgaben eingegeben hatte:

Energieverbrauch	=	800 kJoule
Trainingszeit	=	30 min
Trainingsstrecke	=	7.50 km
Maximalpuls	=	170 bpm
Alarm bei Maximalpulsüberschreitung	=	Ein
Zielpulsüberwachung	=	Ein
Fitness (75%)	=	aktiv

"Training" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft"

Trainingsbereitschaft

In dieser Ansicht werden Werte und Einstellungen angezeigt

Anzeige: Oben
Aktuelle Trittfrequenz = 0 min -1
Aktuelle Geschwindigkeit = 0.0 km/h
Aus Vorgaben "Thomas" wurde übernommen:
Trainingsstrecke = 7.50 km
Trainingszeit = 30:00 min
Energieverbrauch = 800 kJoule
Aktuelles Leistungsverhältnis = 4 % (Aktuelle Leistung zu eingesteller Geräte-Maximalleistung 600 Watt.)
Vorgabe Leistung = 25 Watt
Aktueller Puls = 70 bpm [Schläge /min]
Aktuelles Pulsverhältnis = 41% (Aktueller Puls zu Maximalpuls)

Anzeige: Unten
Aktive Person = Thomas
Programmsymbol
Aktuelles Datum und Uhrzeit
Aktives Programm = Leistung (manuell) Count Down

"Menü" drücken springt zurück

"Personen" drücken springt in das Menü "Personen"

"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Hinweis:

Die Leistung kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den -/+ Tasten um 5 Watt oder den Navigationstasten links/rechts um 25 Watt angehoben oder gesenkt werden.

1b
Auswahl eines Trainingsprogramms mit Leistungsprofil: z. B. Leistung (fest) Programm 1

"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

Anzeige: **Aktuelle Vorgaben**

Modus	=	Zeit
Programmlänge	=	30 min
Maximalpuls	=	170 bpm
Alarm bei Maximalpulsüberschreitung	=	Ein

Als Vorgaben stehen hier die Werte, die die aktive Person "Thomas" schon vorher unter Vorgaben -> Pulsvorgaben eingegeben hatte:

Programm-Modus Zeit oder Strecke

"-/+" drücken ändert bei Modus das Programm von Zeit auf Strecke und bei Programmlänge können Sie die Zeit von 20 - 90 Minuten die Strecke von 8 Kilometer auf 36 Kilometer (Cross-Ergometer 4 - 18 Kilometer) verändern.

Anzeige: **Aktuelle Vorgaben**

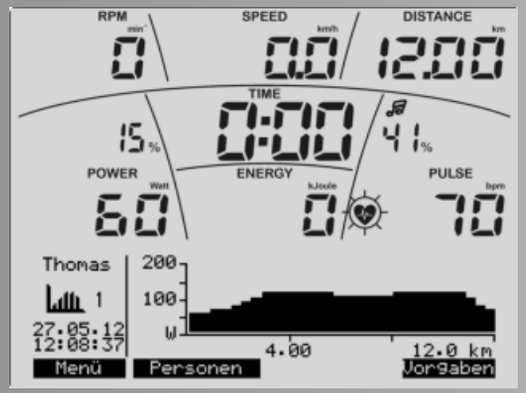
Modus = Strecke
Programmlänge = 12 km

"Training" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft"

Hinweis:

Bei Rad-Ergometern entspricht 1 Einheit = 400 Meter und bei Cross-Ergometern 200 Meter.

Trainingsbereitschaft



Anzeige: Oben

Strecke = 12. km

Anzeige: Unten

Profilanzeige des Programms im Streckenmodus

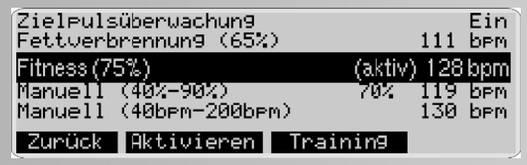
Hinweis:

Die Leistungsprofil kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den -/+ Tasten um 5 Watt oder den Navigationstasten links/rechts um 25 Watt angehoben oder gesenkt werden.

2a

Auswahl eines Trainingsprogrammes mit manueller Pulseingabe z.B. "HRC Count Down"

"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.

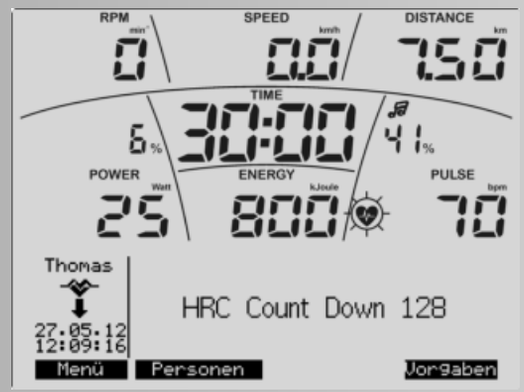


Anzeige: **Aktuelle Vorgaben**

Der Wert 128 wird als Pulsvorgabe durch die Auswahl von Fitness (75%) aktiv als Zielpuls für das Training ausgewählt.

"Training" drücken übernimmt die Werte und Einstellungen und springt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft".

Trainingsbereitschaft



Anzeige: **Trainingsbereitschaft**

Aus den aktuellen Vorgaben des Programms wurden die Werte übernommen.

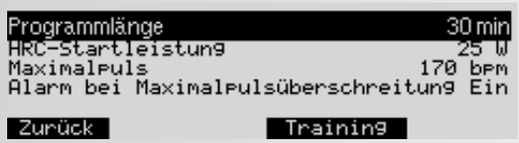
Hinweis:

Der Zielpuls kann in der Trainingsbereitschaft und im Training mit den -/+ Tasten gesenkt oder angehoben werden.

2b

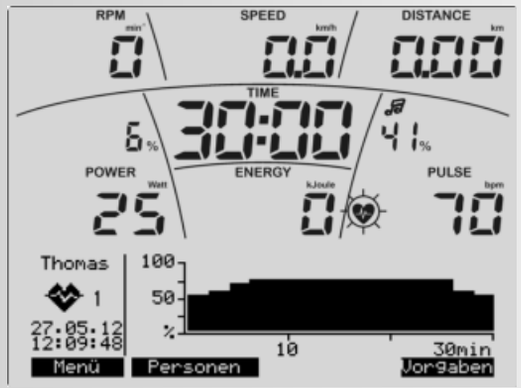
Auswahl eines Trainingsprogrammes mit Pulsprofilen: z.B. "HRC (fest) HRC Profil 1"

"Vorgaben" drücken springt in das Menü "Aktuelle Vorgaben" und zeigt die Vorgaben, die beim "aktiven" Programm einzugeben sind oder schon eingegeben wurden.



"Trainieren" drücken übernimmt die Werte und Einstellun-gen und springt in die Ansicht "Trainingsbereitschaft".

Trainingsbereitschaft



Anzeige: **Trainingsbereitschaft**

Aus den aktuellen Vorgaben des Programms wurden die Werte übernommen.

Hinweis:

Die Pulsprofilhöhe kann mit den -/+ Tasten gesenkt oder angehoben werden: in der Trainingsbereitschaft das gesamte Profil

und im Training nur der vor Ihnen liegende Trainingsabschnitt.

Training

Am Beispiel des Trainingsprogramms “Leistung (manuell) Count Down wird die Trainingsanzeige dargestellt.

Anzeige: **Trainingsbereitschaft**
Treten Sie über 10 U/min startet die Trainingsanzeige

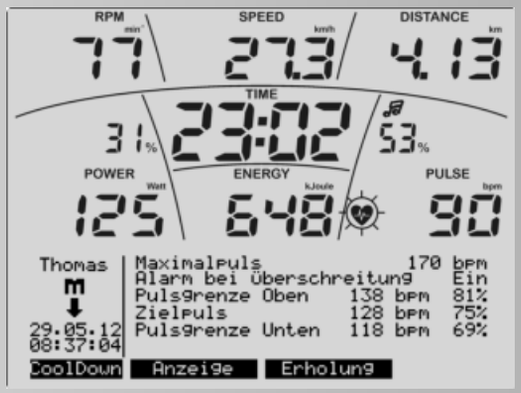
Im Training haben Sie die Möglichkeit weitere Informationen in der unteren Anzeige abzurufen.

“Anzeige” drücken wechselt die Informationen von “Aktuellem Training” in “Programmangabe” dann “Pulsinformationen” dann “Durchschnittswerte” usw....

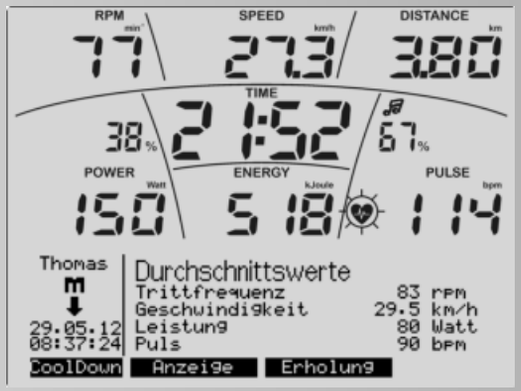
Anzeige: **Aktuelles Training**
In der oberen Anzeige werden die Vorgabewerte rücklaufend und in der unteren Anzeige die Trainingswerte hochlaufend dargestellt.

Hier im Beispiel ist die Leistung auf 125 Watt erhöht worden und der Puls ist auf 90 Schläge/min gestiegen.

Anzeige: **Programmangabe**
Es wird das aktuelle Programm angezeigt.



Anzeige: **Pulsinformationen**
Es werden die Pulseinstellungen und -vorgaben angezeigt.



Anzeige: **Durchschnittswerte**
Es werden die Durchschnittswerte angezeigt.

Hinweis:

Ist eine Vorgabe bis auf “Null” heruntergezählt, wird hochlaufend weitergezählt. Ist die letzte Vorgabe erreicht, ertönt ein kurzes Signal und das Programm wechselt in “Count Up”.

Trainingsfunktionen

Wechsel der Betriebsart von drehzahlunabhängig in drehzahlabhängig.

Diese Funktion ist nicht bei allen Geräten verfügbar. Wenn ja, wird sie mit der Soft-Taste “Fest/Var” angeboten.

Zu Beginn arbeitet das Gerät **drehzahlunabhängig**.

Die Triittfrequenz wird als Wert dargestellt:

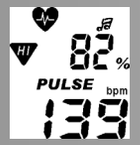
“Fest/Var” drücken ändert die Betriebsart auf **drehzahlabhängig.** Ein Doppelpfeil zeigt dies an. Die Leistungsbegrenzung wird aufgehoben. Der Wechsel ist nur im Training möglich.

Drehzahl-/Leistungsüberwachung

Kann im drehzahlunabhängigen Bereich die angezeigte Leistung mit der Trittfrequenz nicht erreicht werden, wird ein Auf- oder Ab-Pfeil angezeigt.

Zum Beispiel ist eine Leistung von 400 Watt bei 50 U/min und 25 Watt bei 120 U/min gerätetechnisch nicht möglich. Die Pfeile weisen darauf hin, dass Sie schneller oder langsamer treten müssen, um die Leistung zu ermöglichen.

Pulsüberwachung (Zielpuls)
Haben Sie unter Zielpuls eine Überwachung aktiviert, wird Ihr Puls vor und während des Trainings überwacht. Am Beispiel "Thomas" ist ein Zielpuls von 128 aktiv. Die Überwachung meldet sich bei 11 Schlägen darüber (139) mit einem nach unten gerichteten ***HI*** -Pfeil. Umgekehrt erscheint bei 11 Schlägen darunter (117) ein nach oben gerichteter *LO* -Pfeil.



Ampelfunktion HRL = Heart Rate Light
Farben der Anzeige und die Bedeutung

Die Funktion wird mit 3 Farben dargestellt: blau, grün und rot. Um einen auffälligen Hinweis auf Pulsereignisse zu geben, ist die Farbgebung folgendermaßen festgelegt:

Rote Hintergrundbeleuchtung (Color=2)
Die Zielpulsüberwachung ist aktiv.

Der Puls ist über den Bereich der Zielpulsüberwachung (+11 Schläge) gestiegen (analog zur HI-Pfeil Anzeige)

Bei aktiver Maximalpulsüberwachung ist der Maximalpuls überschritten.(Analog zur MAXPULSE-Anzeige)

Grüne Hintergrundbeleuchtung (Color=3)

Die Zielpulsüberwachung ist aktiv und es wird trainiert.

Der Puls hat den Zielpuls erreicht und bleibt im Bereich der Zielpulsüberwachung (–/+ 10 Schläge)

Blaue Hintergrundbeleuchtung Color=4)

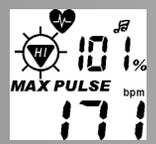
Die Zielpulsüberwachung ist aktiv und es wird trainiert

Der Puls ist unter den Bereich der Zielpulsüberwachung gefallen (-11 Schläge)(Analog zur LO-Pfeil Anzeige)

Hinweis:

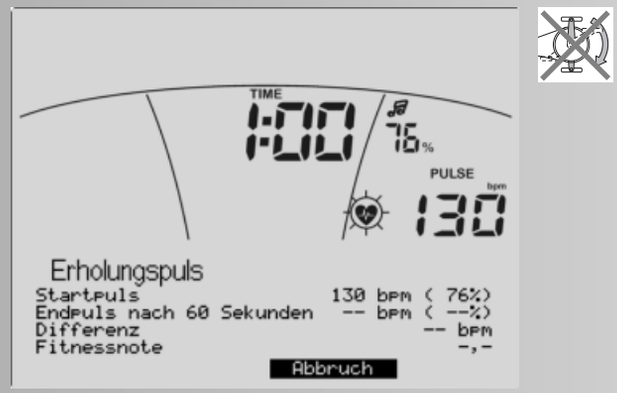
Die untere Grenze wird nur angezeigt, wenn Sie trainieren und der Zielpuls vorher erreicht wurde.

Pulsüberwachung (Maximalpuls)
Haben Sie die Maximalpulsüberwachung aktiviert, und Ihr Puls überschreitet diesen Wert, wird *MAX* und ein blinkender *HI* -Pfeil angezeigt. Ist ein Alarmton aktiviert (Notensymbol), wird zusätzlich ein doppelter Alarmton ausgegeben.



Erholungspulsmessung

Die Erholungspulsmessung ist die Pulserfassung innerhalb einer Minute. Dabei wird zeitrücklaufend Ihr Puls bei Beginn und Ende der Zeitmessung erfasst, die Pulsdifferenz ermittelt und daraus eine Fitnessnote errechnet. "Erholung" drücken startet die Funktion

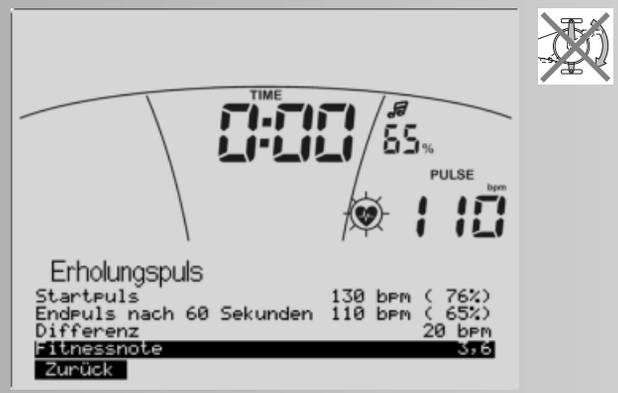


Anzeige: **Erholungspuls**
Zeitrücklauf mit aktuellem Puls und dem Wert des Pulses bei Erholungspulsstart. Die Prozentangaben zeigen das Verhältnis: aktueller Puls zu Maximalpuls.

"Abbruch" drücken bricht die Erholungspulsmessung ab und die Anzeige springt in die Trainingsbereitschaft mit Durchschnittswertanzeigen.

Hinweis:

Die Erholungspulsfunktion wird nur bei angezeigtem Pulswert angeboten.



Anzeige: **Erholungspuls**
Ende der Erholungspulsmessung mit Angabe des Endpulses nach 60 Sekunden, die Differenz zwischen Startpuls und Endpuls und die daraus errechnete Fitnessnote.

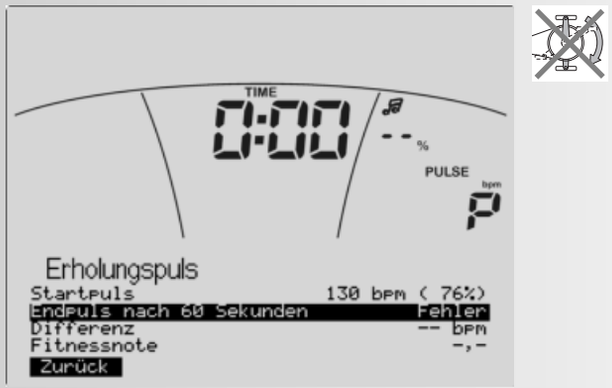
Hinweis:

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.

"Zurück" drücken springt in die Trainingsbereitschaft mit Anzeige der Durchschnittswerte.

Erholungspulsmessung und Pulsverlust

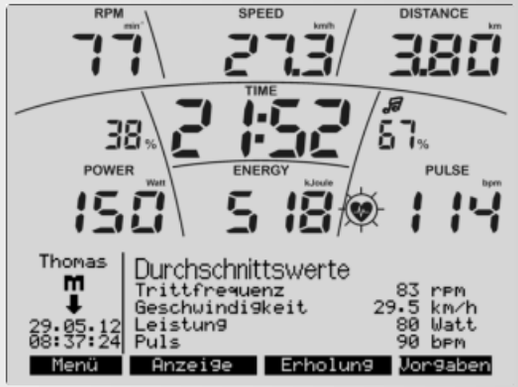
Bei Unterbrechung der Pulsmessung, wird der Zeitrücklauf ausgeführt, aber keine Fitnessnote berechnet.



"Zurück" drücken springt in die Trainingsbereitschaft mit Anzeige der Durchschnittswerte.

Trainingsunterbrechung oder –ende

Bei weniger als 10 Pedalumdrehungen/min oder Drücken von "Erholung" erkennt die Elektronik Trainingsunterbrechung. Die Durchschnittswerte werden angezeigt.



Anzeige:
Die Trainingsdaten werden solange wie in dem Menü "Einstellungen > Standby" festgelegt angezeigt. Drücken Sie in dieser Zeit keine Tasten und trainieren nicht, schaltet die Elektronik in den Standby-Modus

Trainingswiederaufnahme

Bei Fortsetzung des Trainings innerhalb der "Standby-Zeit" werden die letzten Werte weiter- oder heruntergezählt.

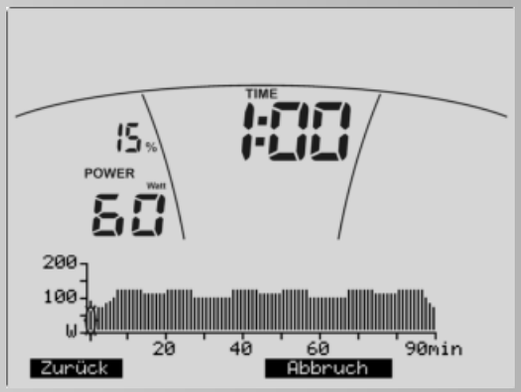
Individuelle Trainingsprofile (Editieren)

In dem Menü "Programme" haben Sie die Möglichkeit individuelle Leistungsprofile und HRC-Profil-Programme zu erstellen.

Leistung (individuell)

Es stehen 5 Leistungs-Programme mit gleicher Dauer und Länge zum individuellen Verändern zur Verfügung.

"Edit" drücken wechselt zum Untermenü "Programm editieren".

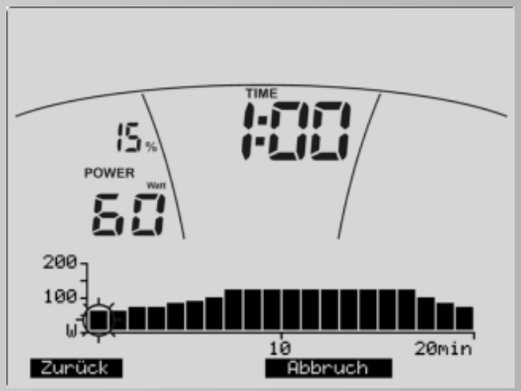


Jede Minute wird als Balken dargestellt. Die Trainingszeit (Länge) kann zwischen 20 und 90 Minuten gewählt werden.

Die **-/+ Tasten** verkürzen oder verlängern die Trainingszeit um 10 Minuten

Die **Navigationstasten links/rechts** markieren einen Balken. Er wird **blinkend** dargestellt. Die dazugehörige Zeit wird unter ***TIME*** und die Leistung unter ***POWER*** angegeben.

Die **Navigationstasten auf/ab** verändern die Leistung des blinkenden Balkens.



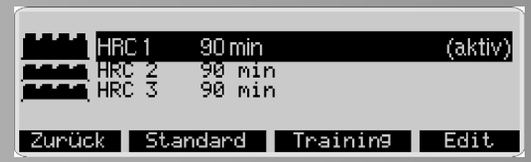
So könnte eine Änderung des Programms aussehen.

"Zurück" drücken übernimmt Ihr individuelles Profil.

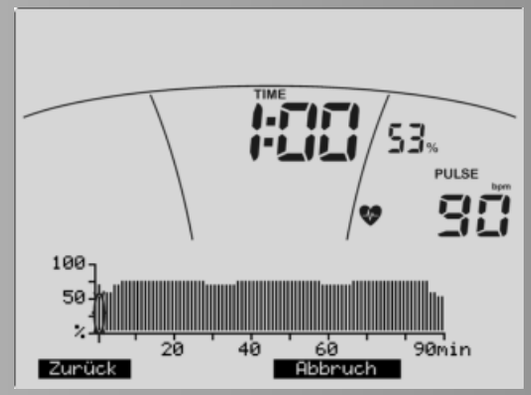
Anzeige: Programmauswahl mit geändertem Programm 1

HRC (individuell)

Es stehen 3 Pulsprofile zum Editieren zur Verfügung



"Edit" drücken wechselt zum Untermenü "Programm editieren".



Jede Minute wird als Balken dargestellt. Die Trainingszeit (Länge) kann zwischen 20 und 90 Minuten gewählt werden. Die **-/+ Tasten** verkürzen oder verlängern die Trainingszeit um 10 Minuten.

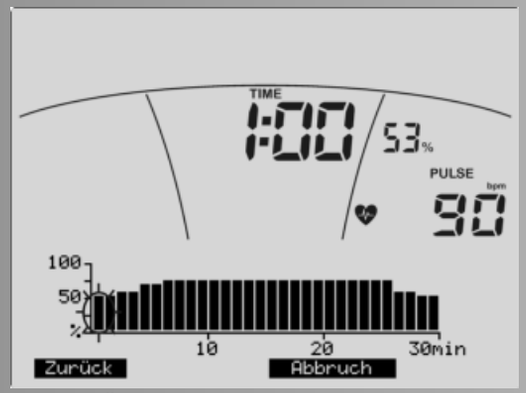
Die Navigationstasten links/rechts markieren einen Balken. Er wird blinkend dargestellt. Die dazugehörige Zeit wird unter ***TIME*** und der Puls unter ***PULSE*** angegeben.

Die Navigationstasten auf/ab verändern den Zielpuls des blinkenden Balkens.

Der Zielpuls eines Balkens wird in Prozent und Schlägen angegeben und bezieht sich falls eingegeben auf Ihren Maximalpuls. Der Zielpuls kann im Bereich 20 - 100% vom Maximalpuls verändert werden.

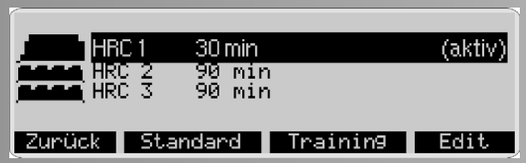
Hinweis:

Ist der Maximalpuls unter der aktiven Person nicht vorhanden, wird eine 50 jährige Standard-Person mit Maximalpuls von 170=100% herangezogen.



So könnte eine Änderung des Programms aussehen.

"Zurück" drücken übernimmt Ihr individuelles Profil.



Anzeige: **Programmauswahl** mit geändertem Programm 1

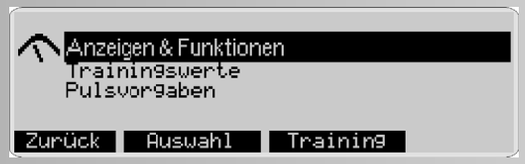
Hinweis:

Die geänderten individuellen Programme und Profile werden unter dem jeweiligen Benutzer gespeichert und überschreiben nicht die Programme und Profile anderer Benutzer.

Menü

Vorgaben

Unter "Vorgaben" haben alle Personen (Gast, P1-P4) getrennt voneinander die Möglichkeit, Einstellungen und Vorgaben dauerhaft anzupassen und abzuspeichern. Die Einstellungen unter Gast werden bei einem Neustart durch Standartwerte ersetzt.



In diesem Menü befinden sich 3 Untermenüs:

1. Anzeigen & Funktionen

Hier bestimmen Sie Ihre Leistungswerte, Geschwindigkeit und wie der Energieverbrauch angezeigt wird.

2. Trainingswerte

Hier legen Sie Werte für Energie, Trainingszeit und Entfernung fest, die bei Vorgaben als Standardwerte übernommen werden.

3. Pulsvorgaben

Hier geben Sie an, wie Ihr Puls überwacht und welcher Wert beachtet werden soll.

Vorgaben > 1. Anzeigen & Funktionen

Bei "Übersetzung" stellen Sie die Geschwindigkeit ein, die angezeigt werden soll. Drücken Sie zusammen die - / + Taste, wird die Grundeinstellung wiederhergestellt.

Hinweis:

Bei "Maximalleistung" belassen oder begrenzen Sie die maximale Leistung des Gerätes. Über diese Grenze wird die Leistung nicht mehr zugelassen. Der % -Balken in der Leistungsanzeige zeigt das aktuelle Verhältnis zur eingestellten Maximalleistung.

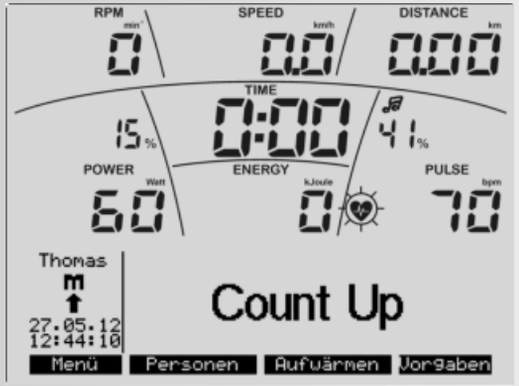
Bei "HRC-Startleistung" geben Sie die Anfangsleistung von 25 - 100 Watt in pulsgesteuerten Programmen an, falls Ihnen der voreingestellte Wert zu niedrig oder zu hoch vorkommt.

Bei "WarmUp- / CoolDown-Leistung" geben Sie einen Wert von 25 - 100 Watt als Zielleistung ein, die in den Programmen Count Up/Count Down eine automatische Leistungserhöhung (Aufwärmen) oder Leistungsminderung (CoolDown) auf diese Zielleistung bewirkt.

Bei "WarmUp-/CoolDown-Dauer" bestimmen Sie die Dauer der WarmUp-/CoolDown-Funktion von 60-240 Sekunden.

Aufwärmen

In den ersten 30 Sekunden bleibt die Leistung konstant, dann wird die Leistung bis auf die Zielleistung (zuvor eingestellte Leistung) erhöht.



Drücken Sie "Aufwärmen" wird ein Fortschrittsbalken angezeigt.

Der Fortschrittsbalken zeigt 0%.

Bei Pedaltreten läuft der Fortschrittsbalken auf 100%. Die Leistung wird in diesem Beispiel von 25 auf 60 Watt gesteigert.

Bei Erreichen von 60 Watt = 100% piept es 3 Mal und die Funktion wird beendet.

Hinweis:

Die Funktion **"Aufwärmen"** wird **nur** angeboten, wenn die eingestellte Leistung höher ist als die WarmUp-/CoolDown-Leistung unter Anzeige & Funktionen.

CoolDown

Die Leistung wird bis auf die WarmUp-/CoolDown-Leistung vermindert und diese 30 Sekunden gehalten bis die WarmUp-/CoolDown-Dauer erreicht ist.

Drücken Sie "CoolDown" wird ein Fortschrittsbalken angezeigt.

Der Fortschrittsbalken zeigt 3%.

Als Beispiel: Bei Erreichen CoolDown - Leistung = 100% piept es 3 Mal und die Funktion wird beendet.

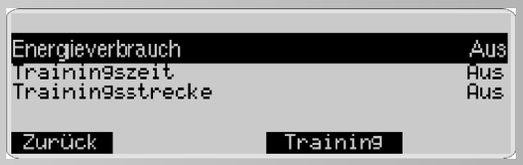
Hinweis:

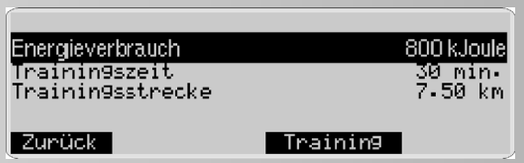
Die Funktion "CoolDown" wird **nur** angeboten, wenn im Training die aktuelle Leistung höher ist als die WarmUp-/CoolDown-Leistung unter Anzeige & Funktionen. Drücken Sie "CoolDown" wird ein Fortschrittsbalken angezeigt.

Bei "Energieberechnung" bestimmen Sie, ob Ihr Energieverbrauch (realistisch) oder der Energieumsatz des Ergometers (physikalisch) angezeigt werden soll.

Bei "Energieeinheit" bestimmen Sie, ob der Energieverbrauch in KJoule oder kcal angezeigt wird.

Vorgaben > 2. Trainingswerte





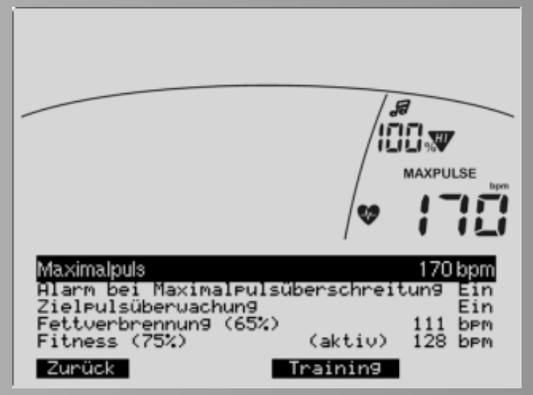
Nach den Eingaben von Energieverbrauch, Trainingszeit und Entfernung könnten die Werte so aussehen.

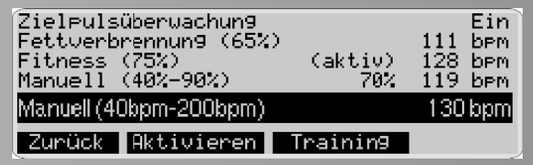
Die Eingabe von Trainingswerten bewirkt, dass sie in die Anzeige "Trainingsbereitschaft" der Trainingsprogramme geladen werden. Sie können dort noch geändert werden.

Bei Trainingsbeginn zählen die Werte herunter und werden bei Erreichen von Null blinkend dargestellt um anzuzeigen, dass die Trainingsvorgaben erfüllt sind. Einen Einfluss auf die Steuerung des Ergometers haben die Werte nicht.

Vorgaben > 3. Pulsvorgaben

Wenn die Personendaten der "aktiven" Person eingegeben sind, werden einige Pulswerte angezeigt. Wenn nicht steht statt einem Wert dort "Aus".





Anzeige "Maximalpuls" 170. Dieser Wert kommt durch die Beziehung (220 - Alter) hier z.B. Thomas (50 Jahre) zustande. Sie gibt medizinisch fundiert den für Ihr Alter noch zulässigen höchsten Pulswert an, der im Training bei gesunden Personen noch auftreten darf, aber nicht sollte.

Bei "Maximalpuls" können Sie diesen Wert reduzieren oder ausschalten. Auf diesen Wert bezieht sich die %-Pulsanzeige: Aktueller Puls zu Maximalpuls und die Profilhöhen bei Pulsprogrammen. Eine Werteingabe ermöglicht die Anwahl von Zielpulswerten

Bei "Alarm bei Maximalpulsüberschreitung" bestimmen Sie, ob ein Alarmton bei Überschreitung des Maximalpulses ausgegeben wird oder nicht. Wurde "Aus" bei "Maximalpuls" festgelegt, wird der Alarm auch deaktiviert.

Unter "Zielpuls" haben Sie 2 Möglichkeiten: "Zielpulsüberwachung" Ein oder Aus.

Aus sperrt die Anwahl einer Zielpulsüberwachung.

Ein in Verbindung mit Ein bei "Maximalpuls" ermöglicht die Auswahl von:

"Fettverbrennung (65%)". Das bedeutet, dass 65% Ihres altersabhängigen Maximalpulses nach der Beziehung (220 - Alter) als Pulswert überwacht oder geregelt wird.
Im Beispiel: 111

"Fitness (75%)". Das bedeutet das 75% Ihres altersabhängigen Maximalpulses zugrunde gelegt wird.
Im Beispiel: 128

"Manuell (40%-90%)". Das bedeutet, dass Sie einen %-Wert zwischen 40% und 90 % mit den -/+ Tasten bestimmen können.
Im Beispiel: 128 (70% wird als Vorschlagswert errechnet)

Ein in Verbindung mit Aus bei "Maximalpuls" ermöglicht nur die Auswahl von:

"Manuell (40bpm - 200bpm)". Das bedeutet, dass Sie mit den - / + Tasten einen Pulswert zwischen 40 und 200 eingeben können, der unabhängig von Ihrem Alter ist.
Im Beispiel: 130 (Wird als Vorschlagswert angezeigt)

"Aktivieren" drücken übernimmt die schwarz markierte Auswahl mit der Kennzeichnung (aktiv).

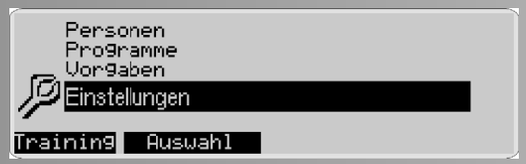
Der ausgewählte Zielpuls wird bei Pulsprogrammen als Vorgabe übernommen. Im Training wird dieser Werte durch Leistungsregelung erreicht und über die Trainingsdauer gehalten. In den anderen Trainingsprogrammen dient er als Orientierung für einen Pulsbereich von 10 Schlägen unter oder über dem Zielpuls in dem trainiert werden soll. Zwei Pfeile in der Pulsanzeige überwachen diesen Pulsbereich.

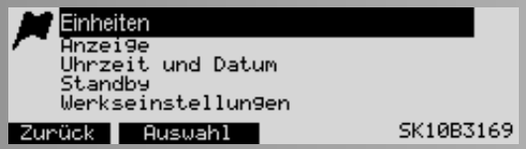
"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

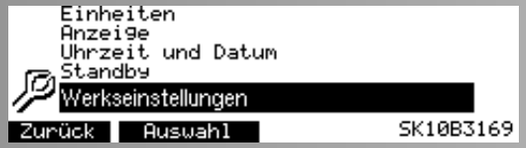
Menü

Einstellungen (für alle Personen)

Dieses Menü bietet die Möglichkeit anzeige- und gerätespezifische Einstellungen und Anpassungen in 5 Untermenüs vorzunehmen. Diese gelten für alle Personen.

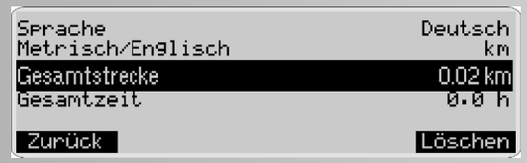






Einstellungen > 1. Einheiten

Hier bestimmen Sie in welcher Sprache die Menüs dargestellt werden und die Angabe von Geschwindigkeit und Entfernung in Kilometern oder Meilen und Sie können die Werte der Gesamtkilometer und der Gesamttrainingszeit löschen.



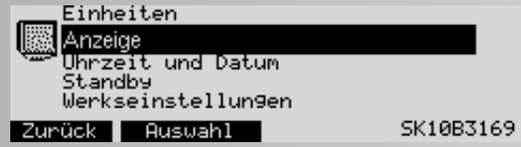
"Löschen" und danach "Löschen OK" drücken führt diesen Vorgang aus.

"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

Hinweis:

"Löschen OK" löscht Gesamtkilometer und Gesamtzeit.

Einstellungen > 2. Anzeige



Hier stellen Sie Kontrast, Helligkeit und die Hintergrundfarbe der Anzeige ein. 0=Aus, 1= hellblau, 2=rot, 3=grün, 4=blau, 5=türkis.

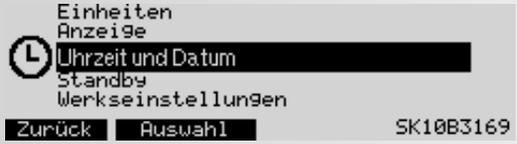
"Zurück" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden übernommen.

"Abbruch" drücken springt zurück ins Hauptmenü. Die Einstellungen werden nicht übernommen.

Hinweis:

Der Kontrast ist optimal, wenn Sie keine stärkeren Schatten mehr sehen.Die Einstellung "Kontrast" gilt für die untere Anzeige und "Helligkeit" für beide Anzeigen.

Einstellungen > 3. Uhrzeit und Datum

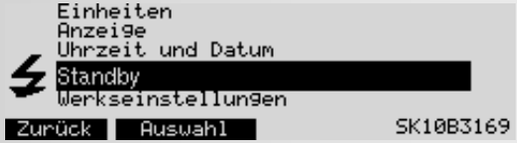


Hier stellen Sie Uhrzeit und Datum, Anzeigeformate und andere Anzeigeoptionen ein.

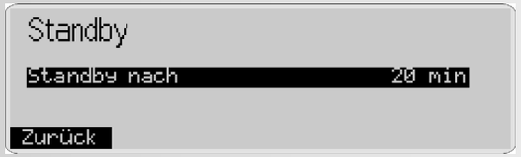
"-/+" ändert Einstellungen, Formate und Werte.

"Zurück" drücken übernimmt die Einstellungen.

Einstellungen > 4. Standby



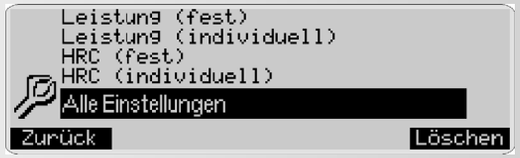
Hier wird die Ausschaltzeit des Displays festgelegt, wenn kein Tastendruck ausgeführt oder nicht mehr trainiert wird.



"Zurück"drücken übernimmt die Einstellung.

Einstellungen -> 5. Werkseinstellungen

Hier können die ursprünglichen Programme der einzelnen Programmgruppen wieder hergestellt werden. Die Veränderungen in den Programmen werden gelöscht.



"Löschen" drücken bringt die Funktion "Löschen OK". "Löschen OK" drücken löscht die Eingaben und Änderungen der schwarz markierten Auswahl. Bei Programmen wird der Ursprung nur für die aktive Person wieder hergestellt.

"Alle Einstellungen" löscht alle Eingaben aller Personen.

"Zurück" drücken springt zum Menü "Einstellungen".

Firmware Update

Die Anzeige der Gerätesoftware (Firmware) finden Sie rechts unten im Menü "Einstellungen".

Die letzten 4 Ziffern besagen die Firmwareversion: hier 3169. Werden auf unserer Homepage neuere Versionen (höhere Nummern) angeboten, können Sie ein Update vornehmen. Hinweise dazu finden SIe auf unserer Internetseite: www.kettler.de > Sport .

Allgemeine Hinweise

Systemtöne

Einschalten

Beim Einschalten, während des Segmenttests, wird ein kurzer Ton ausgegeben.

Programmende

Ein Programmende (Profilprogramme, Countdown) wird durch kurzen Ton angezeigt.

Maximalpulsüberschreitung

Wird der eingestellte Maximalpuls um einen Pulsschlag überschritten, so werden 2 kurze Töne alle 5 Sekunden ausgegeben.

Fehlerausgabe

Bei Fehlern werden 3 kurze Töne ausgegeben.

Recovery

In der Funktion wird die Schwungmasse automatisch abgebremst. Weiteres Training ist unzweckmäßig.

Berechnung der Fitnessnote (F):

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Belastungspuls, P2 = Erholungspuls

F1.0 = sehr gut, F6.0 = ungenügend

Umschaltung Zeit/Strecke

Bei den Programmen "Leistungsprofile" kann in den Vorgaben das Profil pro Spalte von Zeit-Modus (1 Minute) auf Strecken-Modus (400 Meter oder 0,2 Meilen) umgestellt werden. Cross-Ergometer: (200 Meter oder 0,1 Meilen).

Profilanzeige im Training

Zum Beginn blinkt die erste Spalte. Nach Ablauf wandert sie weiter nach rechts.

Drehzahlunabhängiger Betrieb

(konstante Leistung)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse regelt das Bremsmoment bei wechselnder Pedaldrehzahl auf die eingestellte Leistung.

Pfeile Auf/Ab

(Drehzahlunabhängiger Betrieb)

Kann eine Leistung mit der Drehzahl nicht erreicht werden (z.B. 400 Watt bei 50 Pedalumdrehungen) fordert der Auf- oder Ab-Pfeil zu schnellerem oder langsamern Treten auf.

Drehzahlabhängiger Betrieb

(konstantes Bremsmoment)

Die elektromagnetische Wirbelstrombremse stellt ein konstantes Bremsmoment ein. Nur Pedaltreten verändert die Leistung.

Durchschittswertberechnung

Die Durschnittswertberechnung erfolgt pro Trainingseinheit.

Pulsregelung

Bei Verlust des Pulssignals wird die Leistung nach 60 Sekunden vermindert.

Hinweise zur Pulsmessung

Die Pulsberechnung beginnt, wenn das Herz in der Anzeige im Takt Ihres Pulsschlages blinkt.

Mit Ohrclip

Der Pulssensor arbeitet mit Infrarotlicht und misst die Veränderungen der Lichtdurchlässigkeit Ihrer Haut, die von Ihrem Pulsschlag hervorgerufen werden. Bevor Sie den Pulssensor an Ihr Ohrläppchen klemmen, reiben Sie es zur Durchblutungssteigerung 10 mal kräftig.

Vermeiden Sie Störimpulse.

- Befestigen Sie den Ohrclip sorgfältig an Ihrem Ohrläppchen und suchen Sie den günstigsten Punkt für die Abnahme (Herzsymbol blinkt ohne Unterbrechnung auf).
- Trainieren Sie nicht direkt unter starkem Lichteinfall z.B. Neonlicht, Halogenlicht, Spot - Strahler, Sonnenlicht.
- Schließen Sie Erschütterungen und Wackeln des Ohrsensors inklusive Kabel vollkommen aus. Stecken Sie das Kabel immer mittels Klammer an Ihrer Kleidung oder noch besser an einem Stirnband fest.

Mit Brustgurt

Beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite der Verpackung. Mobiltelefone, Fernseher und andere elektrische Geräte, die ein elektrisches Feld bilden, können Probleme bei der Herzfrequenzmessung verursachen.

Störungen beim Trainingscomputer

Schalten Sie den Hauptschalter Aus und wieder Ein. Bei Datums- und Zeit-Störungen wechseln Sie die Batterie auf der Rückseite des Displays. (Siehe Montageanleitung)

Hinweise zur Schnittstelle

Die Software WORLD TOURS ermöglicht Ihnen die Steuerung dieses Gerätes mit einem PC / Notebook über die Schnittstelle. Auf unserer Internetseite www.kettler.de finden Sie Information zu Software und Updates (Firmware) dieses Gerätes.

Trainingsanleitung

Sportmedizin und Trainingswissenschaft nutzen die Fahrrad-Ergometrie u.a. zur Überprüfung der Funktionsfähigkeit von Herz, Kreislauf und Atmungssystem.

Ob Ihr Training nach einigen Wochen die gewünschten Auswirkungen erzielt hat, können Sie folgendermaßen feststellen:

1. Sie schaffen eine bestimmte Ausdauerleistung mit weniger Herz–/Kreislaufleistung als vorher

2. Sie halten eine bestimmte Ausdauerleistung mit der gleichen Herz–/Kreislaufleistung über eine längere Zeit durch.

3. Sie erholen sich nach einer bestimmten Herz–/Kreislaufleistung schneller als vorher.

Richtwerte für das Ausdauertraining

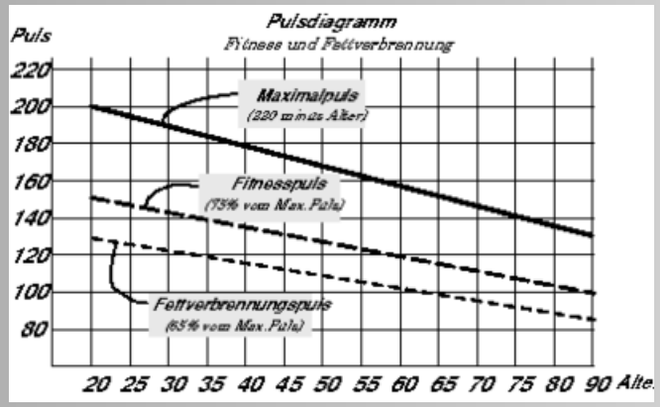
Maximalpuls: Man versteht unter einer maximalen Ausbelastung das Erreichen des individuellen Maximalpulses. Die maximal erreichbare Herzfrequenz ist vom Alter abhängig.
Hier gilt die Faustformel: Die maximale Herzfrequenz pro Minute entspricht 220 Pulsschläge minus Lebensalter.
Beispiel: Alter 50 Jahre > 220 – 50 = 170 Puls/Min.

Gewicht: Ein weiteres Kriterium zur Feststellung der optimalen Trainingsdaten ist das Gewicht. Die Sollvorgabe bei Ausbelastung lautet für Männer 3, und bei Frauen 2,5 Watt/kg Körpergewicht. Außerdem muss berücksichtigt werden, dass ab dem 30. Lebensjahr die Leistungsfähigkeit abnimmt: bei Männern ca. 1%, und bei Frauen 0.8% pro Lebensjahr.

Beispiel: Mann; 50 Jahre; Gewicht 75 kg
> 220 – 50 = 170 Puls/Min. Maximalpuls
> 3 Watt x 75 kg = 225 Watt
> Minus "Altersrabatt" (20% von 225 = 45 Watt)
> 225 – 45 = 180 Watt (Sollvorgabe bei Ausbelastung)

Belastungsintensität

Belastungspuls: Die optimale Belastungsintensität wird bei 65–75% (vgl. Diagramm) der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht. In Abhängigkeit vom Alter verändert sich dieser Wert.



Belastungsumfang

Dauer einer Trainingseinheit und deren Häufigkeit pro Woche:

Der optimale Belastungsumfang ist gegeben, wenn über einen längeren Zeitraum 65–75% der individuellen Herz–/Kreislaufleistung erreicht wird.

Faustregel:

Entweder	10 Min	/ Trainingseinheit bei tägl. Training
oder ca.	30 Min	/ Trainingseinheit bei 2–3x / Woche.
oder ca.	60 Min	/ Trainingseinheit bei 1-2x / Woche

Die Watt-Leistung sollten Sie so wählen, dass Sie die Muskelbeanspruchung über einen längeren Zeitraum hinweg durchhalten können.

Höhere Leistungen (Watt) sollten in Verbindung mit einer erhöhten Trittfrequenz erbracht werden. Eine zu geringe Trittfrequenz von weniger als 60 UPM führt zu einer betont statischen Belastung der Muskulatur und folglich zu einer frühzeitigen Ermüdung.

Warm-Up

Zu Beginn jeder Trainingseinheit sollten Sie sich 3-5 Minuten mit langsam ansteigender Belastung ein- bzw. warmradeln, um Ihren Herz- /Kreislauf und Ihre Muskulatur auf "Trab" zu bringen.

Cool-Down

Genauso wichtig ist das sogenannte "Abwärmen". Nach jedem Training (nach/ohne Recovery) sollten Sie noch ca. 2-3 Minuten gegen geringen Widerstand weitertreten.

Die Belastung für Ihr weiteres Ausdauertraining sollte grundsätzlich zunächst über den Belastungsumfang erhöht werden, z.B. wird täglich statt 10 Minuten 20 Minuten oder statt wöchentlich 2x, 3x trainiert. Neben der individuellen Planung Ihres Ausdauertrainings können Sie auf die im Trainingscomputer integrierten Training-Programme zurückgreifen

Glossar

Alter

Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

B.M.I

Body-Maß-Index: Wert in Abhängigkeit von Körpergewicht und Körpergröße.

Rechnerische Ermittlung des BMI:

$$\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße}^2\ (m^2)} = \text{Body-Maß-Index}$$

Beispiel: Thomas

Körpergewicht 86 kg

Körpergröße 1,86 m

$$\frac{86\ (kg)}{1{,}86^2\ (m^2)} = 24{,}9$$

Normwerte:

Alter	BMI
19-24 Jahre	19-24
25-34 Jahre	20-25
35-44 Jahre	21-26
45-54 Jahre	22-27
55-64 Jahre	23-28
>64 Jahre	24-29

Klassifikation	m	w
Untergewicht	<20	<19
Normalgewicht	20-25	19-24
Übergewicht	25-30	24-30
Adipositas	30-40	30-40
starke Adipositas	>40	>40

Das Ergebnis von Thomas (50 Jahre) in unserem Beispiel liegt mit einem BMI von 24,9 im Normbereich. Bei Abweichungen von den Normwerten können gesundheitliche Schäden auftreten. Bitte befragen Sie Ihren Arzt.

Dimension

Einheiten zur Anzeige von km/h oder m/h, Kjoule oder kcal, Stunden (h) und Leistung (Watt).

Energie (realistisch)

Rad-Ergometer:

Der Energieumsatz des Körpers wird mit einem Wirkungsgrad von 25% zum Aufbringen der mechanischen Leistung berechnet. Die übrigen 75% werden in Wärme umgesetzt.

Cross-Ergometer:
Das Verhältnis ist hier 16,7% und 83,3%.

Fettverbrennung(s)-puls

Errechneter Wert von: 65% MaxPuls

Fitnesspuls

Errechneter Wert von: 75% MaxPuls

Manuell –

Errechneter Wert von: 40 – 90% MaxPuls

Maximalpuls

Errechneter Wert aus 220 minus Lebensalter

Pulsüberwachung

Erscheint der Pfeil nach unten, ist der Zielpuls um mindestens 11 Schläge zu hoch. Erscheint der Pfeil nach oben, ist der Zielpuls um mindestens 11 Schläge zu niedrig.

Menü

Anzeige, in der Werte eingegeben oder Einstellungen geändert werden sollen.

Leistung

Aktueller Wert der mechanischen (Brems-) Leistung in Watt, die das Gerät in Wärme umwandelt.

Profile
Balkenanzeigen von Leistungen oder Pulsen über die Zeit oder die Strecke.

Programme
Trainingsmöglichkeiten, die manuelle oder programmbestimmte Leistungen oder Zielpulse abfordern.

Prozentwert Leistung
Vergleichsanzeige zwischen aktueller Leistung und eingestellter maximaler Geräteleistung.

Puls
Erfassung des Herzschlages pro Minute

Recovery
Erholpulsmessung zum Trainingsende. Aus Anfangs- und Endpuls einer Minute wird die Differenz und eine Fitnessnote daraus ermittelt. Bei gleichem Training ist die Verbesserung dieser Note ein Maß für Fitnesssteigerung.

Reset
Löschen des Anzeigeinhaltes und Neustart der Anzeige

Schnittstelle
USB Buchse zum Datenaustausch mit einem PC.

Steuerung
Die Elektronik regelt die Leistung oder den Puls auf manuell eingegebene oder vorgegebene Werte.

Zielpuls
Manuell oder vom Programm bestimmter Pulswert, der erreicht werden soll.

KETTLER

SK

Training and operating instructions

english

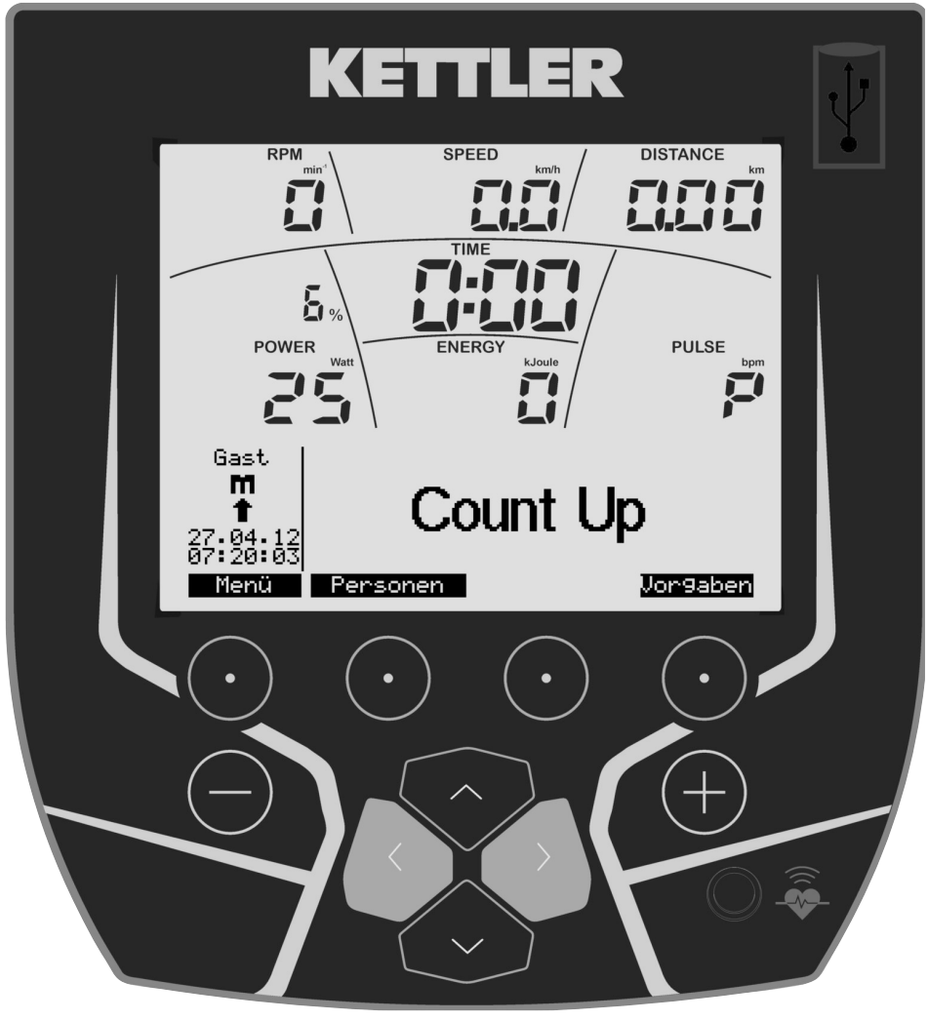


Table of Contents

Safety instructions 2
- Service 2
- Your safety 2

Short description 3
- Display area / display 3
- Buttons and button functions 3
- Resetting the Display 3
- Type of pulse measurement 3
- USB device interfaces 3
- Selecting Language 3
- Display Settings 3
- Values and Symbols Displayed 4

Quick start (to become familiar) 4
- Training stand-by 4
- Beginning of training 4
- Interruption of training 4
- Standby mode 4

Main Menu 5
- Required input 5

Menu –> Users 5
- Select person / USB flash drive 5
- Entering User Data 5
- Sample Data "Thomas" 5

Menu –> Programme 5
- Performance (manual) 6
- Recording of training (Recorded Sessions) 6
- Performance (preset) Profile 6
- Performance (individual) 6
- HRC (manual) 6
- HRC (preset) Profile 6
- HRC (individual) 6
- IPN test 6
- Coaching programme 6

Training 7

Select a training programme 7
- Performance (manual) "Count Down" 7
  Current default settings 7
  Training stand-by 7
- Performance (fixed) 7
  Current default settings 7
  Mode: Time or distance 8
  Training stand-by 8
- Manual pulse input 8
  "HRC Count Down" 8
  Current default settings 8
  Training stand-by 8
- Pulse-profile HRC (fixed) HRC-Profil 1 8
  Current default settings 8
  Training stand-by 8

Training 9
- Display change (multi-purpose display) 9

Training functions 9
- Revolutions per minute (dependent / independent) 9
- Monitoring of rotation speed/performance 9
- Pulse monitoring
  Target pulse 10
  Maximum pulse 10
- Heart rate light (traffic light function)
- (recovery pulse measuring) 10
- Interruption or end of training 10
- Resume training 11

Individual training profiles Editing 11
- Performance (individual) 11
- HRC (individual) 11

Main menu –> Default Settings 12
- 1. Display & functions 12
- 2. Training values 13
- 3. Pulse default settings 13

Main menu –> Settings 14
- 1. Units 14
- 2. Display 14
- 3. Time and date 14
- 4. Stand-by 15
- 5. Factory Settings 15
- 6. Firmware-Update 15

General information 15
- System beeps 15
- Recovery 15
- Switching time / distance 15
- Profile display during training 15
- Operation dependent on rotation speed 15
- Operation independent from rotation speed 15
- Calculating the average value 15
- Information on pulse measuring 15
  with ear clip 15
  with chest strap 16
- Malfunction of the training computer 16
- Information on the interface 16

Training instructions 16
- Endurance training 16
- Stress intensity 16
- Amount of stress 16
- Warm-Up 16
- Cool-Down 16

Glossary 16

Safety instructions

Please observe the following instructions for your own safety:

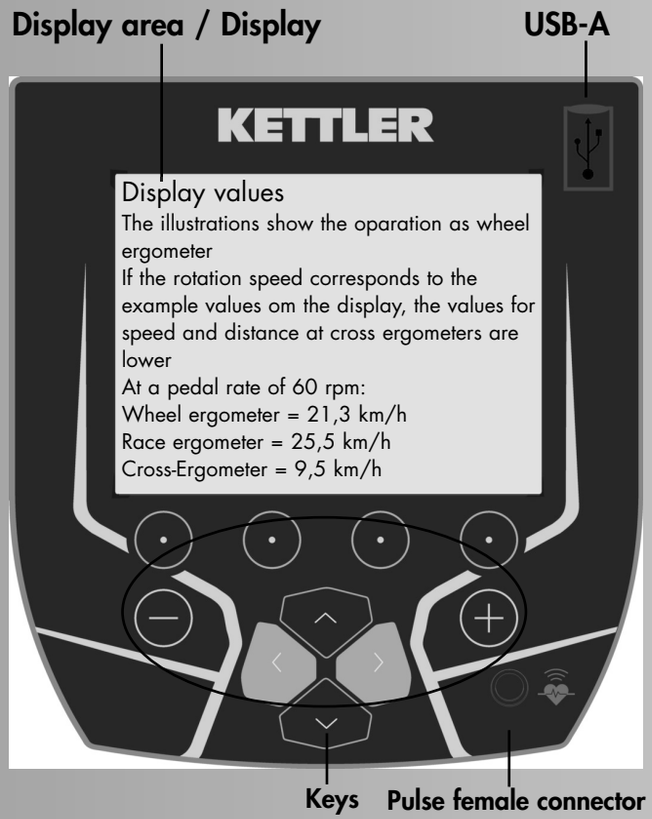
- The training appliance must be erected on a suitable and stable surface.
- Before putting into operation for the first time and after the appliance has been in operation for approximately 6 days, all connections must be checked to ensure a secure fit.
- In order to prevent injuries caused by incorrect loading or overloading, the training appliance may only be used as per instructions.
- A permanent erection of the appliance in damp rooms is not recommended since rust will form.
- Conduct regular checks to ensure that the functional efficiency and general overall condition of the training appliance are as they should be.
- The Operator's responsibilities also include technical safety checks and must be conducted at regular intervals and with the required thoroughness and precision.
- Defective or damaged components must be replaced immediately.
- Use only original KETTLER spare parts
- The appliance must not be used until repair work has been completed.
- The level of safety of the appliance can only be maintained if it is checked at regular intervals for damage and wear-and-tear.

For your safety:

- **Before taking up training, consult your GP to ensure that your state of health is such that the appliance is a suitable form of training for you. Your own personal training programme should be based on the medical findings. Incorrect or excessive training can damage your health.**

Short description

The electronic unit consists of function keys and a display.

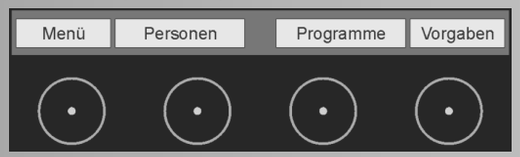

Display area / Display
USB-A
KETTLER
Display values
The illustrations show the oparation as wheel ergometer
If the rotation speed corresponds to the example values om the display, the values for speed and distance at cross ergometers are lower
At a pedal rate of 60 rpm:
Wheel ergometer = 21,3 km/h
Race ergometer = 25,5 km/h
Cross-Ergometer = 9,5 km/h
Keys
Pulse female connector

Turning the device ON and OFF

Start the display in standby mode with the **navigation button "up"**.

Soft buttons

These 4 buttons trigger features which will be shown in the display above, e.g. menu, persons ...

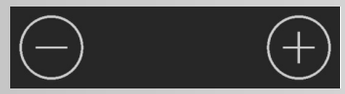


Navigation keys

Use the navigation keys to select menu features or menu entry fields.

Enter keys minus - / plus +

By means of these keys, you can alter values, adjust the stress values for training and shift profiles.



- "Plus" increases the values or alters settings
- "Minus" reduces the values or alters settings
- Press "Plus" or "Minus" for a **longer** period of time > quick modification
- Press "Plus" and "Minus" at the **same** time:
- Stress skips to **smallest performance**
- Programmes skips to **default setting**
- Value input skips to **Off**

Resetting the Display (Software-Reset)

Pressing the three keys at the same time, will restart the equipment.

Type of pulse measurement

The pulse measurement can be carried out in two ways:

1. Ear clip
   The plug is put into the pulse female connector;

2. built-in receiver and Polar chest strap T34 (please refer to the appropriate instructions)

USB type A connector

Connector for storage media. The storage requires a FAT32 format.

USB type B connector

Connector to the pc is located at the rear side of the display.

Selecting Language

When switched on for the first time, the language menu.

Use navigation keys **"Up"** and **"Down"** to select language.

Press **"Select"** to accept language selection and to open the "Display" menu.

Press **"Cancel"** to get back to the main menu. Settings will not be saved, display will be shown when switched on again.

Display Settings

After having set the language, the menu for setting the brightness, the contrast and the background colour of the display appears.

Press **"Back"** to get back to the main menu. The settings will be saved.

Press **"Cancel"** to get back to the main menu instantly. Settings will not be saved, display will be shown when switched on again.

Constrast and Brightness

When the optimal contrast is set, there will be no heavy shades.

Colour

Here you can change the background colour of the display.

Pedal rate

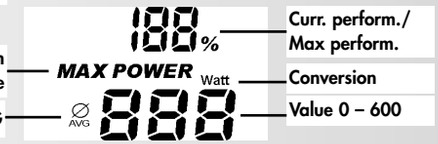
Speed

Distance

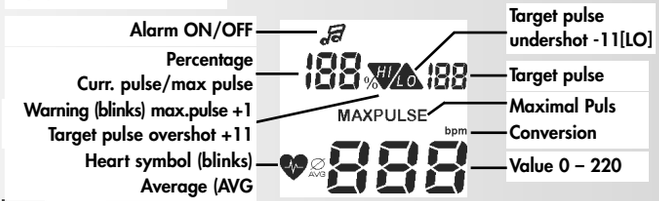
Time

Energy Consumption

Performance



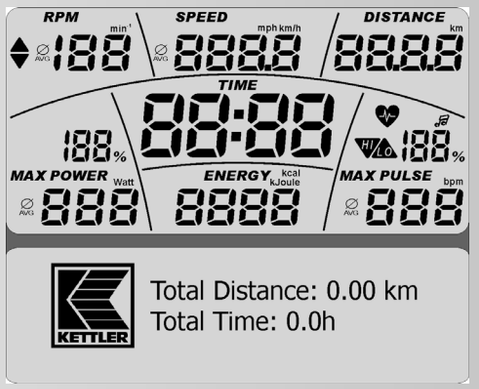
Puls



Quick Start

(Introduction, no settings)

After turning ON the device via the mains switch or pressing navigation key “Up”, all segments are shown and the total distance and time are displayed at the bottom.

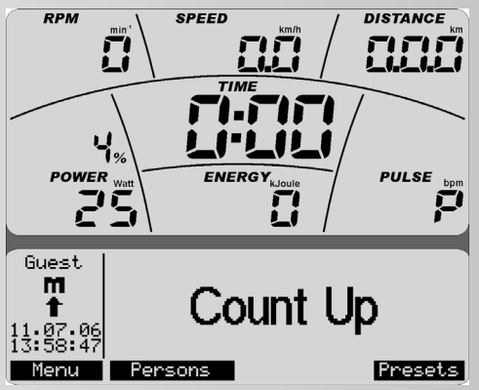


2″

8″

Readiness for training

- After a few seconds, the “Count Up” programme is displayed. The person “Guest” is displayed



Start of training

When pedalling, the values for the pedalling frequency, speed, distance, training time, and energy consumption are incremented. Pulse (if measurement of pulse is enabled) shows the current value. The % information above POWER shows the performance-maximum performance- relation (adjustable by the trainee).

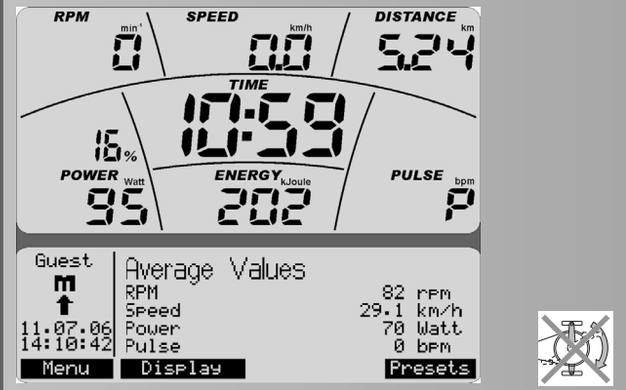
How to change the performance during the training:

Press “Plus” to increase the performance in steps of 5.

Press “Minus” to reduce the performance in steps of 5.

Interruption of training

An interruption of the training is detected in case of less than 10 pedal revolutions/min. Pedalling frequency and speed show “0”.



Pedalling frequency, speed, performance and pulse (if measurement of pulse is enabled) are displayed as average values. Distance, energy consumption and training time are displayed as total values.

Note:

“Menu”, “User” will be explained on page 5 ff, “Display”on page 9, “Presettings” on page 7”, CoolDown” and “WarmUp on page 12/13.

Stand mode

If you do not continue the training and do not press any buttons, the display automatically switches to standby mode. You can define the time for this in the “settings/standby” menu. If you press the navigation key “Up” or start/continue your training, the display will switch back to the ready-to-train mode.

Main menu:

The functions of the 4 menus: Users, Programmes, Presettings and Settings are grouped by topics.

Required input

The following information and settings are required prior to the training in order to fully use the possibilities of the electronics right from the start:

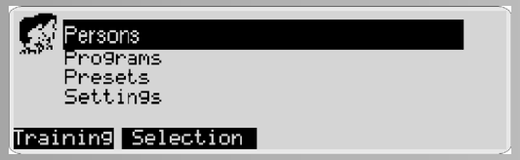
- Personal data of the persons who will use the device.

These data are required for calculating pulse and strain limits, fitness test (IPN), training recommendations (coaching) and body mass index (BMI).

- Date and time. Please check their accuracy. The training sessions are stored along with date and time and should be up to date. You can find this menu item in the main menu > settings.

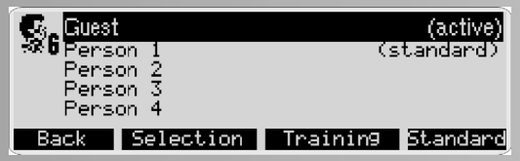
Users

Use this menu to enter users and their individual data and settings and to select who will be the users during the next work out and who will be the users the next time the equipment will be switched on.



Press **"Select"** to access the submenu under the menu option highlighted in black.

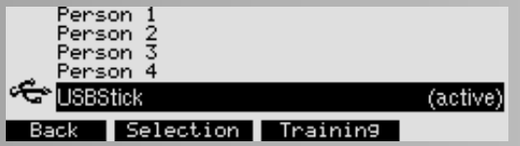
Press **"Training"** to jump to the standard workout programme of the "active" user.



Example:
"Guest" (active) will be working out next.

"User 1" (standard) is to be activated the next time the equipment is switched on.

This setting will be saved until changed again.

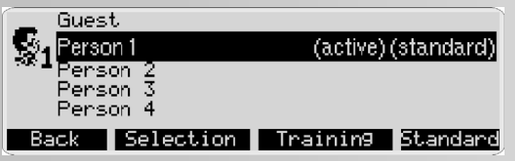


Persons > Select persons

You can select 5 persons. By connecting a USB flash disk to the USB connector, the additional person "USB flash drive" is created. The flash drive requires a FAT32 format. You cannot select a person anymore.

Note:

The person "Guest" has no storage. Presets and settings only apply until the next time you turn on the device.

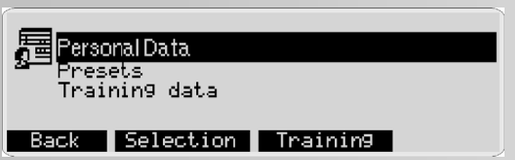


Press **"Back"** to jump to the "Users" menu.

Press **"Training"** to jump to the user's standard workout programme.

Press **"Standard"** to set the user highlighted in black as user the next time the equipment is switched on.

Press **"Select"** to open the respective submenu of the user highlighted in black.



In this menu, you can choose from 3 submenus:

User Data

Use to enter user-related data.

Presettings

Use to enter data related to display and functions, set workout options and pulse rates.

Workout Data

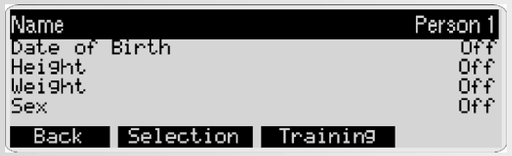
Use to access overall workout data.

Persons > Person 1 > Personal data

Please enter personal data in this menu.

- Writing a name replaces "Person 1".
- The date of birth influences the values of the pulse presets.
- The body height influences the BMI calculation.
- The body weight influences the BMI calculation and the IPN fitness test.
- All personal data influence the calculation of the IPN fitness test.

User data –> enter Name



Highlight "Name" and press **"Select"** to acces the submenu "Enter Name".

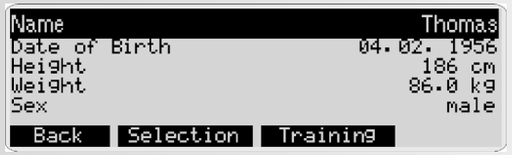
Note:

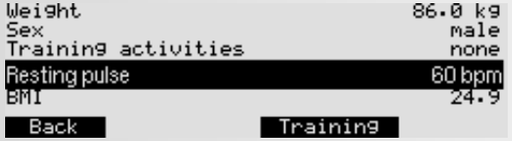
Delete the entry **User 1** before entering name

Use the navigation keys to select areas and/or characters. The active area is highlighted in black.

Press **"Insert"** to insert the selected character. A maximum of 8 characters may be entered.

Press **"Back"** to enter the entry. Enter at least 1 character, otherwise the option "Back" will not be displayed.





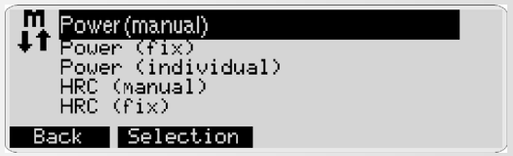
The -/+ buttons change the values for "age", "height" and "weight", resting heart rate aftrt night sleep and the selection of "gender" and training activity.

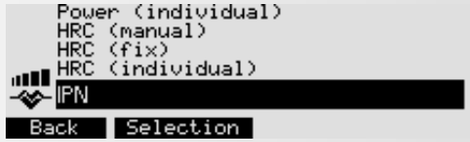
The personal data of our fictitious user "Thomas" could look like this.

Menü:

Programme

This menu contains the overview of the equipment's workout programmes. You can choose between different training possibilities.





Note:

If the content of a menu cannot be displayed within the space of the display, use the navigation keys "Up" and "Down" to scroll the display. The selection will move and be highlighted in black as you scroll. For the first menu option, the highlighting will be on top, for the last ones it will be on the display's bottom.

Performance (manual):
Changing the performance while working out. Features such as Time, Distance... may be increased or decreased. In these programmes you can record your workout. These are then available as "Prg Record".

Performance (preset):
The performance will be controlled by performance profiles.

Performance (individual)
Adjust the performance profile according to your requirements.

HRC (manual) HRC =Heart Rate Control.
Enter a pulse rate and the performance will be controlled automatically by your pulse rate.

HRC (fixed)
Pulse-profile programmes control the performance according to changing pulse rates.

HRC (individual)
Adjust basic pulse-profile programmes according to your requirements.

IPN

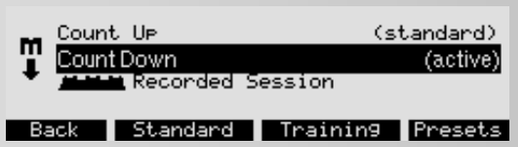
This programme increases the performance and records when your pulse becomes quicker. You will get an evaluation at the end.

Programmes –> Performance (manual)

There are 3 training programmes under "performance (manual)": "Count Up", "Count Down" and "Recorded Session". They change the performance during the training.

In "Count Up" the values count up and in "Count Down" the values count down. You can either preset the values or copy them from your presets in the menu: presets -> training values.

"Recorded Session" is a training which has been stored under "Count up" or "Count Down" and can be repeated.



Use the **navigation keys "Up"** and **"Down"** to highlight the selection in black and to activate.

Press **"Standard"** to select the highlighted programme as Standard programme of the "active" user.

Press **"Training"** to select the highlighted programme and to view the "Ready for Training" mode.

"Presets" displays the Presets that yet need to be or have already been entered into "active" programmes.

Remark:

The functions assigned to the function keys do not change when selecting a workout programme. To avoid redundancy, they will not be repeated in the following.

Programmes –> Performance Profiles (fixed)

Under the option "Performance Profile (preset)", 10 training profiles of varying duration and intensity are listed. Performance will be adjusted according to profile presets. Next to the programme number, the duration and the distance of the programme are indicated.

Use the navigation keys **"Up"** and **"Down"** to highlight in black and to activate.

Programmes –> Performances (individual)

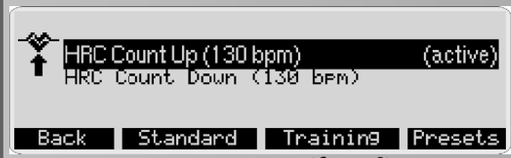
Under the option "Performance Profiles (individual)", 5 workout profiles are listed. Duration, distance and intensity of these profiles may be changed.

Note:

On how to create"Performance Profiles (individual)" pressing **"Edit"**, please see page 15.

Programmes –> HRC programmes (manual)

The menu item "HRC (manual)" contains two training programmes: "Count Up" and "Count Down". In both programmes a **target pulse** is achieved by performance regulation and is maintained over the training period. The target pulse is **either adopted from the default settings in the menu: Default Settings –> Default Setting Pulse** or is set to 130, if no data is available. The values, which you preset or which have been adopted from the default settings in the menu: **Default Settings –> Training values**, are counted up in the "Count Up" mode and are counted down in the "Count Down"mode.



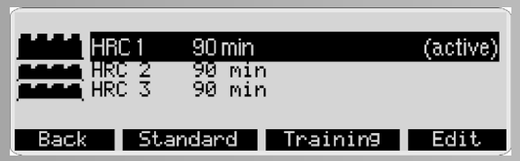
Programmes –> HRC (fixed)

The menu item "HRC (fixed)" contains 5 training profiles, which differ in duration and intensity. In these programmes, **changing target pulses** are achieved by performance regulation. The profile height of the programme depends on the

entries of your maximum pulse in the menu: **Default Settings –> Default Setting Pulse**. If no data is available, an age of 50 years and a maximum pulse of 170 are set automatically.

Programmes –> HRC (individual)

The menu item "HRC (individual)" contains 3 training profiles. You can edit the duration and the intensity of these profiles.

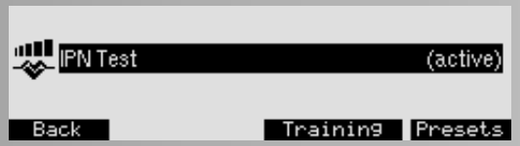


Note:

On how to create an "HRC (individual)" pressing **"Edit"**, please see page 15.

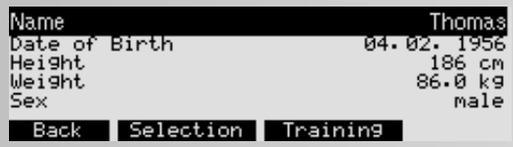
Programmes > IPN Test

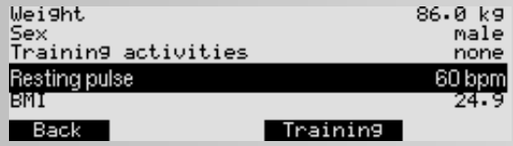
The IPN test requires the displayed personal data to calculate a performance profile and a target pulse. If information is lacking, the "Training" soft button is not available.



Press "Training" to go to the ready-to-train mode with display of the performance profile.

Press "Presets" to go to the input of personal data. The purpose of the IPN test is providing you with a training recommendation for another training. For this purpose, you will be required to reach your target pulse within a maximum of 15 minutes as from the second level. If it is achieved, the pulse display will flash. You are required to continue the training until the end of this level to see the result.





Note:

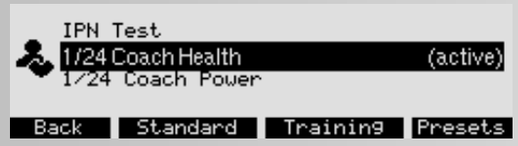
If you do not reach the target pulse, you will receive a notification. In this case, you will be required to increase your data under training activity and repeat the test.

Programmes > Coach Health / Power

After having completed the IPN test, you will receive your test result with an arrow on a scale. A total of 24 training sessions are composed which you can find under IPN test.

You can choose between two kinds of training:

Health = health training or **Power** = power training. If you would like to improve the overall condition of your body, select "Health". If you would like to improve your fitness, select "Power".



Press "Presets" to change the training time.

Note:

If there is no fitness test, you will receive corresponding information.

Remarks:

1. Prior to the first IPN test, we suggest a settling in period of 4x30 minutes within 2 weeks. We advise you to train with an intensity you feel comfortable with at a pedalling rate of 50-60 revs/min.
2. You are advised to do the first test relaxed and without any serious health problems (we recommend a training break of at least one day prior to the test). The heart rate at rest should have been determined prior to the test by determining the average value after at least three measurements directly after having woken up.
3. After 24 training sessions or after 12 weeks you will be advised to do another test to check the training intensities. For this purpose, determine the heart rate at rest again according to the steps described above and adhere to the described guidelines.
4. After these 24 training sessions and/or after the second test, you will get a new block with 24 sessions.
5. If you change between health and power training, the training sessions done until this moment are not taken into consideration anymore.

General rules:

For the health training we recommend 2 sessions/week.

For the improvement in performance training we recommend 3 sessions/week.

You are advised, if possible, not to take a break longer than 7 days between two sessions. You should, however, take a break of at least 1 day between two sessions and/or should not do more than 5 sessions per week.

After illness or training interruption of not more than 3 weeks, continue your training block at the current level. In the case of a training interruption longer than 3 weeks, you are advised to complete a new test.

For people taking a ß-blocker, the test does not make any sense and is not recommended!

People under the age of 17 are not permitted to take the test.

Training

Selecting a training programme

You can select three different programmes:

1. Training according to performance default settings

a) Manual performance input

b) Performance profiles

c) Recorded sessions

2. Training according to pulse default settings

a) Manual pulse input

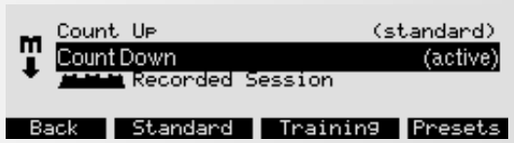
b) Pulse profiles

3. Training with instructions (coaching)

You are required to do the IPN test to be categorized and receive a training plan with 24 sessions. After that, there will be a new fitness test with new training sessions.

1a

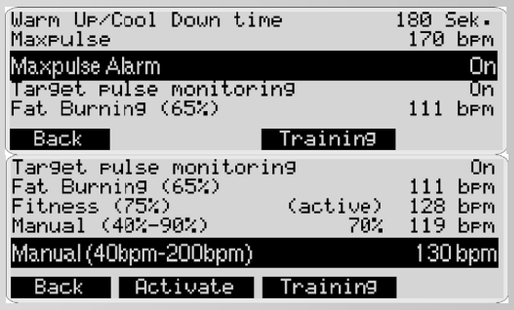
Selecting a training programme by means of manual performance input e.g. "Count Down"



By pressing **"Presets"** you will skip to the menu "Current default settings". The menu displays the default settings, which are to be entered or have already been entered at the "active programme".

Performance (manual) –> Current default settings

In this menu, you can view, change or maintain the default settings for the active programme.



Display: **Current default settings**

The default settings are the values, which the active user "Thomas" entered beforehand under **Default Settings –> Training values and pulse default settings:**

Energy consumption	=	800 kJoule
Training time	=	30 min
Workout distance	=	7.50 km
Maximum pulse (selected)	=	170 bpm
Alarm at exceeding the maximum pulse	=	on
Target pulse monitoring	=	on
Fitness (75%)	=	active

By pressing **"Training"** you will adopt the values and settings and you skip to the view **"Training stand-by"**

Training stand-by

This image illustrates values and settings

Display : Top

Current pedal rate = 0 min -1

Current speed = 0.0 km/h

The following was taken over from "Thomas'" presets: workout distance = 7.50 km

Duration of work out = 30:00 min

Energy consumption = 800 kJoule

Current performance ratio = 4 % (current performance to set maximum performance 600 watt.) preset performance = 25 watt

Current pulse = 70 bpm [beats/min] Current pulse ratio = 41% (current pulse to maximum pulse)

Display: Bottom

Active person = Thomas

Programme symbol

Current date and time

Active programme = perform. (manual) Count Down

Press **"Menu"** to jump back.

Press **"User"** to jump back to the "Users" menu

Press **"Presets"** to jump to the "Current Presettings" menu to display the presettings that yet need to be or have already been entered in "active" programmes.

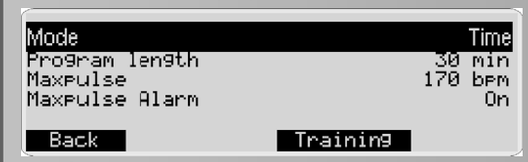
Note:

The performance can be increased or decreased by **25 Watt** by means of the **navigation keys** or by **5 Watt** by means of the **–/+ keys** during training stand-by or training

1b

Selecting a training programme with performance profile: e.g. Performance (fixed) Programme 1"

By pressing **"Presets"**, you will skip to the menu "Current Default Settings" and the default settings, which are to be entered or which have already been entered at the "active" programme are displayed.



Display : Current default settings

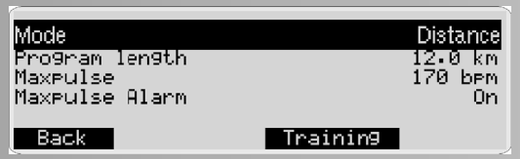
Mode	=	time
Programme length	=	30 min
Max. pulse (selected)	=	170 bpm
Alarm at exceeding the maximum pulse	=	on

Here the default settings are the values, which the active user

"Thomas" entered beforehand under **Default Settings –> Pulse default settings:**

Programme Mode Time or Distance

Pressing **"–/+"** will switch the **mode** of the programme from **time** to **distance**. Under **programme length**, you can adjust the **time** from 20 - 90 minutes and the **distance** from 8 kilometres to 36 kilometres (cross ergometer 4 - 18 kilometres).



Display: **Current default settings**

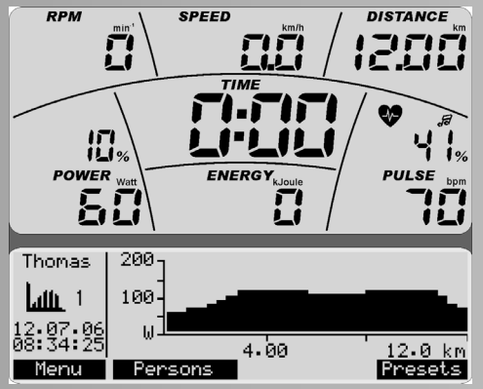
Mode	=	Distance
Programme length	=	12.0 km

By pressing **"Training"** the values and settings are adopted and you skip to the view **"Training stand-by"**.

Note:

With the bike ergometer, 1 minute corresponds to 400 metres. With a cross ergometer it is 200 metres.

Training stand-by



Display: Top

Distance = 12.0 km

Display: Bottom

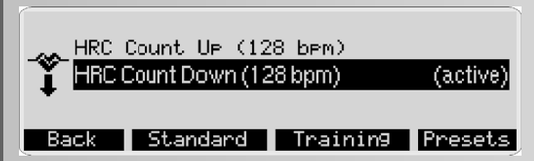
Displaying programme profile in distance mode

Note:

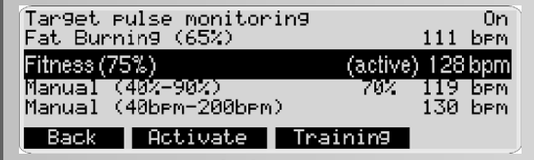
The performance profile may be increased or decreased while working out or in the training stand-by mode by **5 watt** by using the **–/+** keys or by **25 watt** by using the **navigation keys left/right**.

2a

Selecting a training programme, entering the pulse manually, e.g. "HRC Count Down



By pressing **"Presets"**, you will skip to the menu "Current Default Settings" and the default settings, which are to be entered or which have already been entered at the "active" programme are displayed.

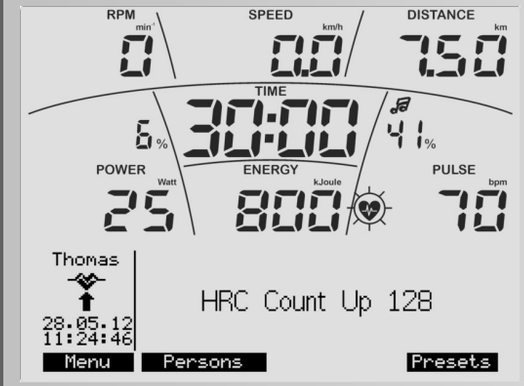


Display: **Current Default Settings**

The value **128** is selected as pulse default setting for the training by selecting Fitness (75%) actively as **target pulse**.

By pressing **"Training"** the values and settings are adopted and you skip to the view **"Train stand-by"**.

Training stand-by



Display: **Training stand-by**

The values were adopted from the current default settings of the programme.

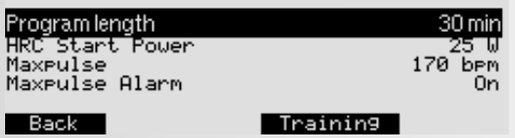
Note:

The **target pulse** can be increased or reduced by the –/+ keys during training stand-by or during training.

2b

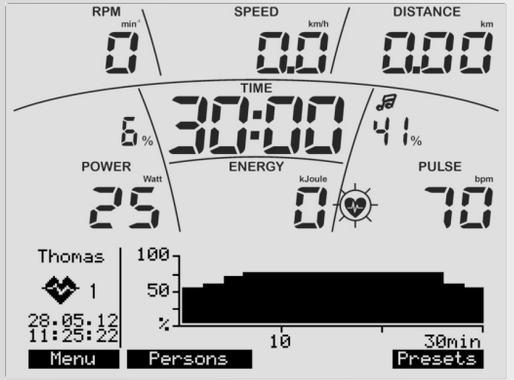
Selecting a training programme with pulse profiles: e.g. "HRC (fixed) HRC Profile 1"

By pressing **"Presets"**, you will skip to the menu "Current Default Settings" and the default settings, which are to be entered or which have already been entered at the "active" programme are displayed.



By pressing **"Training"** the values and settings are adopted and you will skip to the view **"Training stand-by"**

Training stand-by



Display: **Training stand-by**

The values were adopted from the current default settings of the programme.

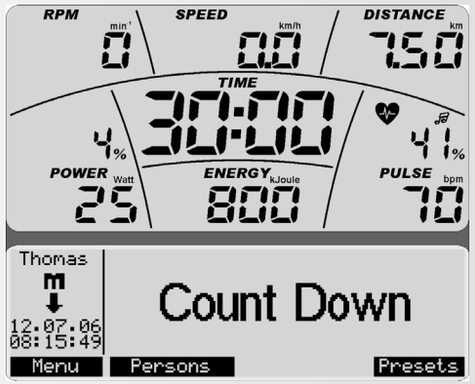
Note:

The pulse profile height can be increased or reduced by the

–/+ keys: during training stand-by the entire profile and during training only the workout.

Training

The training programme "Performance (manual) Count Down" is used as an example for the training display.



Display: **Training stand-by**

If you pedal with more than 10 rpm, the training display will start.

During training, you can change the multi-purpose display in order to view more information.

Pressing **"Display"** switches the information from "Current Training" to "Programme Indication", then to "Pulse Information", then "Average Values" etc.

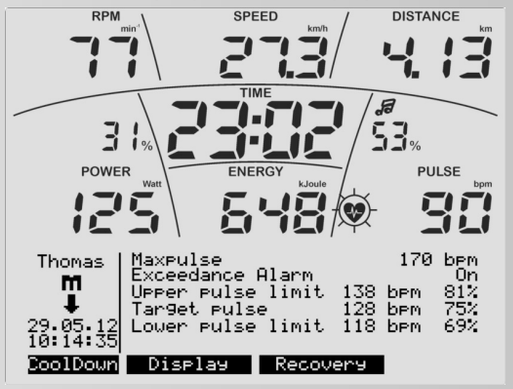
Display : **Current Training**

The upper display shows the Presettings in count-down mode and the lower display shows workout values in count-up mode.

In this example the performance has been increased to 125 Watt and the pulse has increased to 90 beats/min.

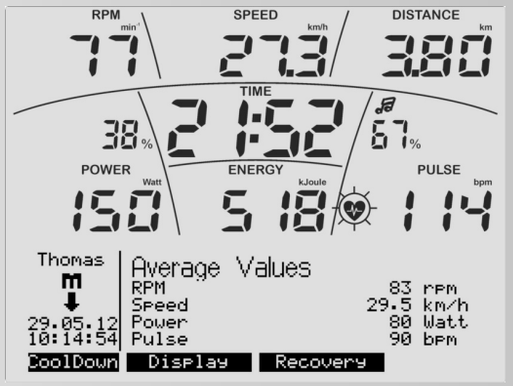
Display: **Programme indication**

The current programme is displayed



Display: **Puls information**

The pulse settings and default settings are display



Display: **Average values**

The average values are displayed.

Note:

If a default setting has counted down to "Zero", a count-up mode will start. When the last default setting has been reached, you can hear a short beep.

Training Functions

Change of the operation mode from independent of revolutions per minute to dependent on revolutions per minute

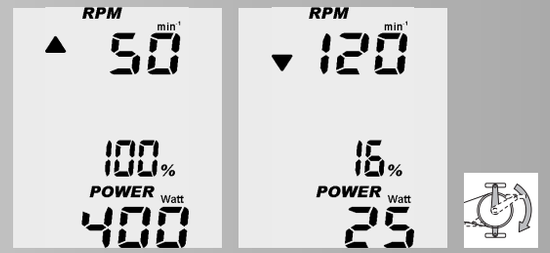
This feature is not available with all devices. If it is, it is offered with the "Fest/Var" soft button.

At the beginning, the device works independent of revolutions per minute.

The pedalling frequency is displayed as a value.

Press **"Fest/Var"** to change the operation mode to dependent on revolutions per minute. A double arrow displays this mode. The performance limit is cancelled. Changing is only possible during training.

Rpm and Performance Control

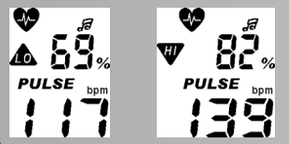


If the displayed performance cannot be achieved at a given pedal rate in non-rpm-linked mode, an **upwards-** or **downwards-pointing** arrow will be displayed.

For technical reasons, a performance of 400 watt cannot be achieved at 50 rpm, for instance, or 25 watt at 120 rpm, for that matter. The arrows indicate that you need to pedal faster or slower to make it possible to achieve a given performance.

Pulse Monitoring (Target Pulse)

If you activated the monitoring mode in target pulse, your pulse will be monitored before and during the work out. Our fictitious user "Thomas" activated a target pulse of 128. If the target is overshot by 11 beats (139), the control function displays a downward pointing ***HI*** arrow. Conversely, if the target is undershot by 11 beats (117), an upward pointing ***LO*** arrow will be displayed



HRL Traffic Light Function = Heart Rate Light

Display colours and their meaning

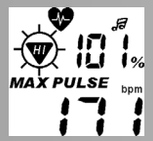
The function has 3 colours: blue, green and red. In order to provide prominent information on heart rate events, the colours are set as follows:
Red background light (colour=2)
Target heart rate monitoring is active.
The heart rate has risen to be out of the target heart rate monitoring range (+11 beats) (same as the HI arrow display)
The maximum heart rate has been exceeded during maximum heart rate monitoring (same as MAXPULSE display).
Green background lighting (colour=3)
Target heart rate monitoring is active and training is underway.
The heart rate has reached the target heart rate and remains within the target heart rate monitoring range (-/+ 10 beats)
Blue background lighting (colour=4)
The target heart rate monitoring is active and training is underway.
Heart rate has fallen below the heart rate monitoring range (-11 beats) (same as the LO arrow display)

Note:

The lower limit will only be displayed, if you are training and the target pulse had been reached before.

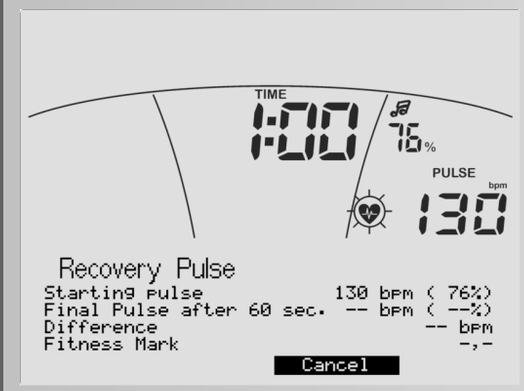
Pulse Monitoring (Maximum Pulse)

If maximum pulse has been activated in pulse monitoring and the maximum pulse has been overshot, ***MAX*** and a blinking ***HI*** arrow will be displayed. If the alarm signal has been activated (note symbol), an audible double alarm signal will also be given.



Recovery Pulse Taking

Recovery pulse means taking the pulse within one minute while counting down. Your pulse will be taken twice, at the beginning and at the end of the time interval; from the difference, a level of fitness will be calculated. Press **"Recovery"** to start a new function.



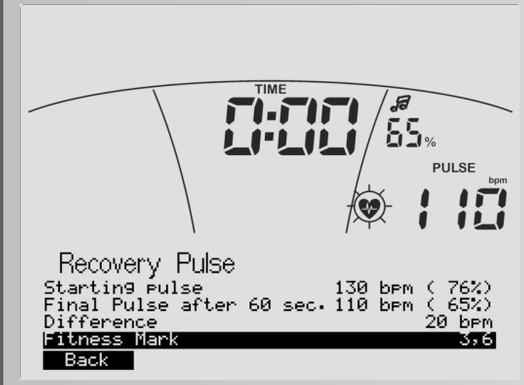
Display: **Recovery Pulse Rate**

Counting down, displaying current pulse rate and pulse rate at the start of the recovery pulse rate function. The percentage indicates the ratio of current pulse rate to maximum pulse

Press **"Cancel"** to stop the recovery pulse taking and to jump to the training stand-by mode, displaying average values.

Note:

The recovery pulse function will only be offered, if the pulse rate is being displayed.



Display: **Recovery Pulse Rate**

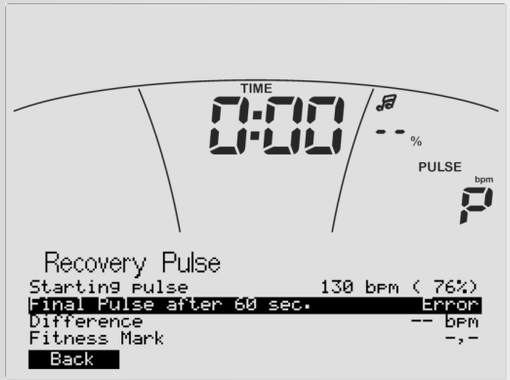
End of recovery pulse taking, displaying the end pulse after 60 seconds, from the difference between the pulse rates at the start and the end a fitness level will be determined accordingly.

Note:

Press **"Back "** to jump to the training stand-by mode, displaying average values.

Recovery Pulse Taking and Pulse Loss

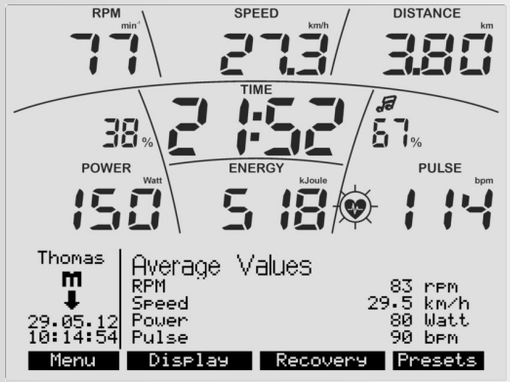
If the pulse taking is interrupted, the count down will be completed, without calculating a fitness level.



Press **"Back"** to jump to the training stand-by mode, displaying average values.

Interrupting or Terminating the training

If there are less than 10 pedal rotations/min or the **"recovery"** function is being pressed the electronic equipment registers interruptions in the work out. Average values will be displayed.



Display:

The training data will be displayed as long as has been set in the menu "Settings –> Standby". If you do not press any keys and do not work out in this time, the electronic equipment will switch to the standby mode.

Resuming the Training

If you resume the training within the "Standby Time", your last values will be continued or counted down.

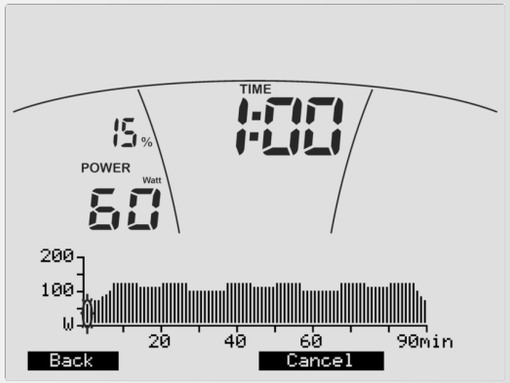
Individual training Profiles (Edit)

The menu "Programmes" includes an option for creating individual performance profiles and HRC-profile programmes.

Performance (individual)

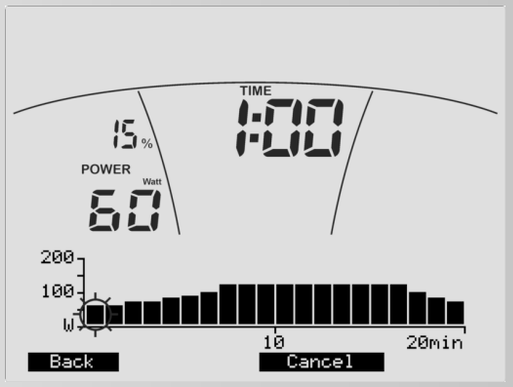
There are 5 performance programmes with the same distance and duration, which may be adjusted individually.

Press **"Edit"** to change to the submenu "Editing Programmes".



Each minute will be displayed as a bar. The workout time (duration) may be set between 20 and 90 minutes. Use **–/+** keys to shorten or extend the training time by 10 minutes.

The **navigation keys left/right** mark a bar. It will be displayed **blinking**. The applicable period of time will be displayed under **TIME** and the performance under **POWER**. Use the **navigation keys up/down** to change the performance of the blinking bar.

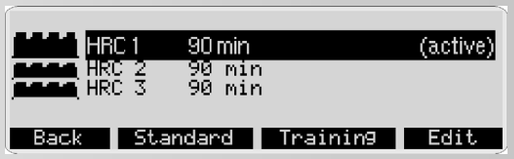


An adjusted programme could look like this. Press **"Back"** to save your individual profile.

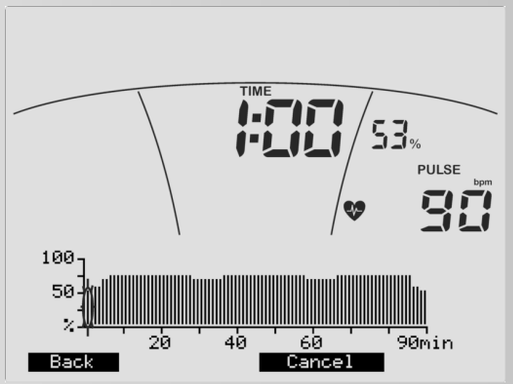
Display: programme selection with adjusted programme 1

HRC (individual)

You can chose from 3 pulse profiles for editing.



Press **"Edit"** to change to the submenu "Editing Programme".



Each minute will be displayed as a bar. The training time (duration) may be set between 20 and 90 minutes. Use **–/+** keys to shorten or extend the workout time by 10 minutes.

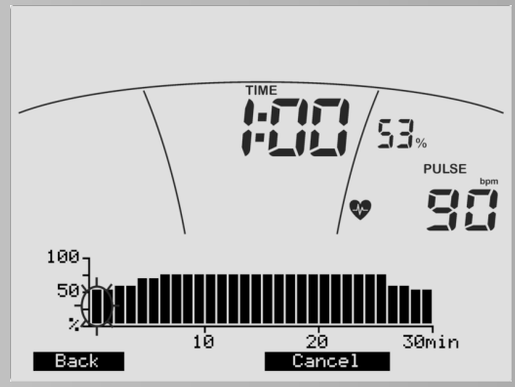
Use the **navigation keys left/right** to mark a bar. It will be displayed **blinking**. The applicable period of time will be displayed under **TIME** and the pulse under **PULSE**.

Use the **navigation keys up/down** to change the target pulse of the blinking bar.

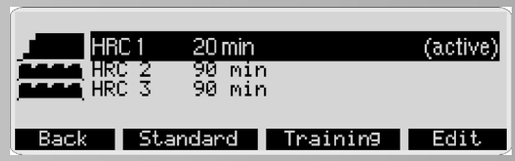
The target pulse of a given bar, will be displayed in percent and in beats and refers to your maximum pulse, provided you entered it in. The target pulse may be adjusted by 20 - 100% of the maximum pulse.

Note:

If the maximum pulse of the active person is not available, a 50-year-old standard user with a maximum pulse of 170=100% will be used.



An adjusted programme could look like this. Press **"Back"** to save your individual profile..



Display: **Programme Selection**

with adjusted programme 1

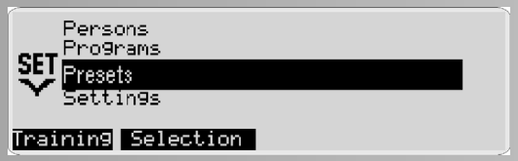
Note:

The adjusted individual programmes and profiles will be saved under each individual user and will not replace the programmes and profiles of other users.

Menu

Presets

Under "Presets" all users (guest, U1-U4) may adjust and save settings and presettings for the long term, irrespective of each other. The settings entered under guest will be replaced by standard values when the equipment is restarted.



This menu includes 3 submenus:

1. Display & Functions
Access to set your performance values, speeds and how the energy consumption is displayed.

2. Training Values
Access to set values for energy, workout time and distances that will be taken over as standard values under Presets.

3. Presetting Pulse Rates
Access to set how your pulse will be monitored and which value will is to be used.

Presettings –> 1. Display & Functions

- Use **"Transmission"** to set the speed that is to be displayed: Mountain: 60 pedal rotations result in 15.5 km/h, Touring: 21.3 km/h and Racer: 25.5 km/h.

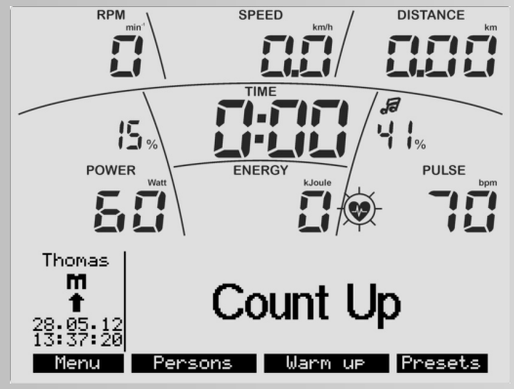
Note:

- Use **"Maximum Performance"** to retain or limit the maximum performance of the equipment. Above this limit, no performance will be tolerated. The % bar in the performance display shows the current ratio to the set maximum performance.
- Use **"HRC Start Performance"** to set the starting performance between 25 - 100 watt in pulse-monitored programmes, if the preset value appears too high or too low to you.
- Use **"WarmUp- / CoolDown Performance"** to enter a value between 25 - 100 watt as target performance, resulting in an automatic performance increase in the programmes Count Up/Count Down (WarmUp) or performance decrease (CoolDown) in relation to the target performence.
- Use **"WarmUp-/CoolDown-Duration"** to set the duration of the WarmUp-/CoolDown function between 60-240 seconds

---

WarmUp

During the initial 30 seconds, the performance remains constant, then the performance will be increased until the target performance is reached (previously set performance).



Press **"WarmUp"** to display a progress bar.

The progress bar standing at 0%.

When pedalling, the progress bar is growing to 100%. In this example, the performance increased from 25 to 60 watt.

When 60 watt = 100% have been reached, there will be three sound signals before the function will be terminated.

Note:

The function **"WarmUp"** will **only** be offered, if the performance set is higher than the WarmUp-/CoolDown- performance under Display & Functions.

CoolDown

The performance will be lowered down to the WarmUp/ CoolDown performance which will be kept for 30 seconds until the WarmUp/CoolDown duration has been reached.

Press **"CoolDown"** to display a progress bar.

The progress bar standing at 1%.

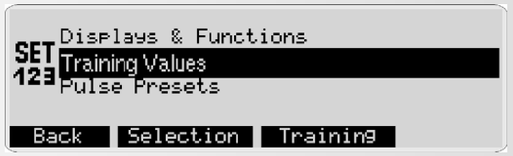
Example: When the CoolDown performance = 100% is reached, there will be 3 audible signals and the function terminates.

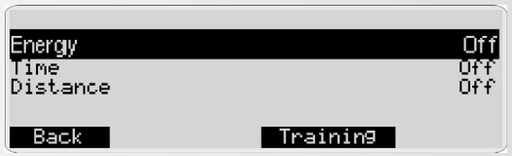
Note:

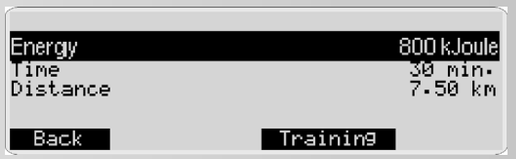
The **"CoolDown"** function will **only** be offered, if the current workout performance is higher than the WarmUp/CoolDown performance under Display & Functions. Press "CoolDown" to display a progress bar.

- Use **"Energy Calculation"** to set whether, your energy consumption (in real terms) or the energy turnover of the ergometer (physical) is to be displayed.
- Use **"Energy Unit"** to set whether energy consumption is to be displayed in kJoule or kcal.

Presettings –> 2. Training Values



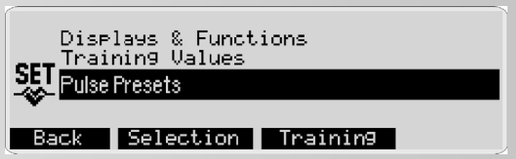


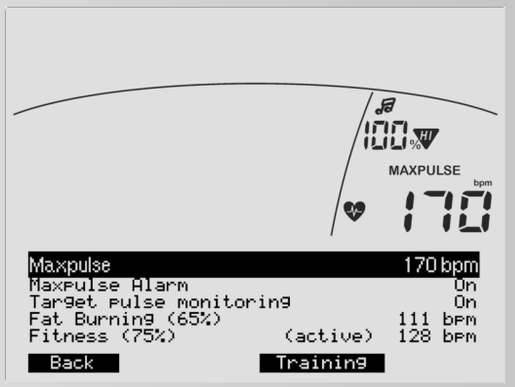


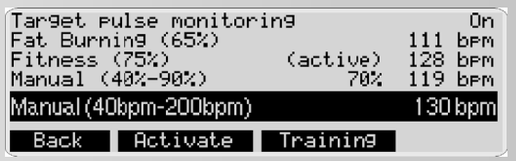
After entering energy consumption, workout duration and distances, the values could look like this. When you enter workout values, they will be loaded into the "ready for work out " mode of the workout programmes. These values may still be changed. At the start of the work out, these values will be counted down, at zero blinking characters indicate that the values preset have been reached. The values will not influence the operation of the ergometer.

Presettings –> 3. Pulse Settings

Once the user data of the "active" user has been entered, some pulse-rate values will be displayed. If not, the display will show "Off" instead of the values.







- The Value **"Maximum Pulse"** 170. This value has been informed by the user's data (220 - age), e.g., Thomas' (50 years). Medically founded, it indicates the maximum tolerable pulse rate that users of a given age may have but should not have while working out.
- Use **"Maximum Pulse"** to reduce or deactivate this value. The pulse rate indicated in % refers to this value: Current pulse to maximum pulse and the depths of sections of pulse programmes. You may enter values to select target pulse values.
- Use **"Alarm if Maximum Pulse Exceeded"** to set whether an audible alarm should be activated when the maximum pulse has been exceeded. If "Maximum Pulse" has been set to Off, the alarm will also be deactivated.
- In **"Target Pulse"**, you have 2 options: **"Target Pulse Control"** On or Off.

Off will disable the target pulse monitoring function.

On gives you further options, if **"Maximum Pulse"** has been set to On:

"Fat Burning (65%)". This means that 65% of your age-specific maximum pulse will be controlled or monitored according to the user's data (220 - age) as pulse rate value.
Example: 111

"Fitness (75%)". This means that 75% of your age-specific maximum pulse has been used as a basis.
Example: 128

"Manual (40%-90%)". This means that you may enter a value in % between 40% and 90 % by using the **–/+ keys**.
Example: 128 (70% will be calculate as recommended value)

On gives you just one option, if **"Maximum Pulse"** has been set to Off:

Manual (40bpm - 200bpm). This means that you may enter a non-age-specific pulse value between 40 and 200 by using the **–/+ keys**.
Example: 130 (Will be displayed as recommended value)

Press **"Activate"** to activate the selection highlighted in black **(active)**.

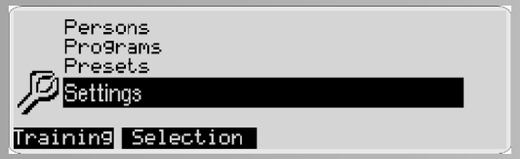
The selected target pulse will be used as presetting for pulse programmes. During the work out, this value will be achieved and held constant by performance control. For the other workout programmes, it will be used as a guideline to achieve pulse values that are 10 beats below or over the workout target pulse. This pulse rate will be controlled by two arrows in the pulse display.

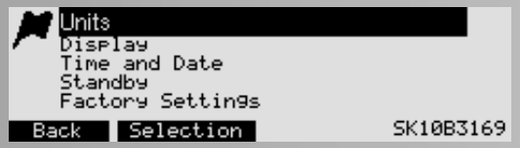
Press **"Back"** to save the settings.

Menu

Settings (for all users)

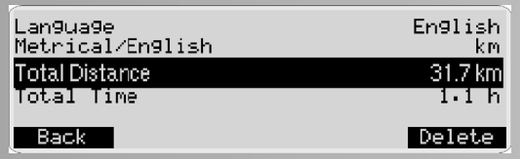
This menu offers the possibility to carry out display- and appliance-specific settings and adjustments in 5 sub menus. These adjustments apply to all users.





Settings –> 1. Units

Here you determine in which language the menus are displayed, the display of speed and distance in kilometres or miles. You can also delete the values of the overall kilometres and the overall training time.



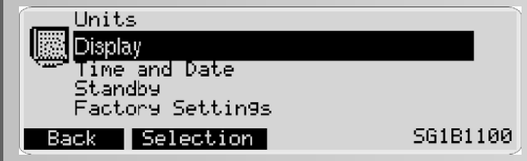
Press **"Delete"** followed by "Delete OK" to execute this operation.

Press **"Back"** to save the settings.

Note:

"Delete OK" deletes the total kilometre values and the total time.

Settings –> 2. Display



Here, you can set brightness, contrast and background colour of the display.0=Off, 1= light blue, 2=red, 3=green, 4=blue, 5=turquoise

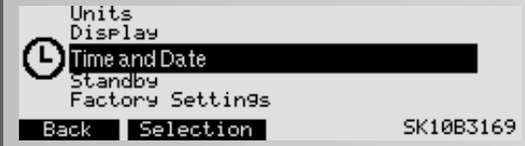
Press **"Back"** to jump back to the main menu. The settings will be saved.

Press **"Cancel"** to jump back to the main menu. The settings will not be saved.

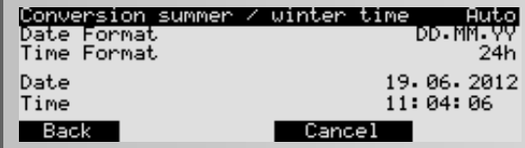
Note:

When the optimal contrast is set, there will be no heavy shades. The setting **"Contrast"** applies to the lower display and **"Brightness"** to both displays.

Settings –> 3. Time and Date.



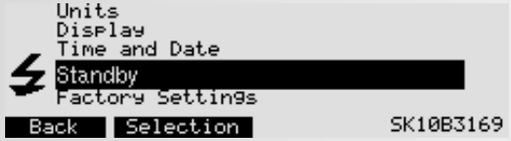
In this menu you may set time and date, display formats and other display options.



Use **"–/+"** to change settings, formats and values.

Press **"Back"** to save the settings.

Settings –> 4. Standby

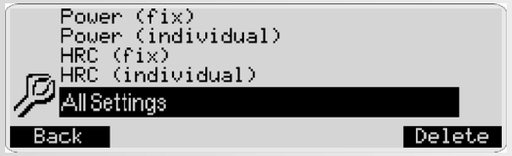


In this menu, you may set the period of time the display takes to switch off after the work out when no more keys will be pressed.

Press **"Back"** to save the settings.

Settings –> 5. Factory Settings

In this menu, the original programmes of the different groups of programmes can be restored. Any programme changes will be deleted.



Press **"Delete"** to get to the function "Delete OK".

Press **"Delete OK"** to delete the entries and changes of the menu options highlighted in black. For programmes, the original settings will only be restored for **active** users.

Press All Settings to delete all settings of all users.

Press **"Back"** to jump to the menu "Settings".

Firmware Update

The display of the operating software (firmware) is on the right bottom side in the menu “Settings”.

The last 4 numbers indicate the firmware version: here 3038. If later versions (higher numbers) are offered on our homepage, you may perform an update. For further information please visit our website: **www.kettler.de > sport**.

General Information

System beeps

Switch-on
Upon switching-on during the segment test, a short beep is heard.

End of programme
A programme end (profile programmes, count-down) is indicated by a short beep.

Exceeding maximum pulse
If the preset maximum pulse is exceeded by one pulse beat, every 5 seconds two short beeps can be heard.

Error indication
In case of an error, 3 short beeps can be heard.

Recovery

In this function, the flywheel mass is braked automatically. Further training is not recommended.

Calculation of the fitness grade (F):

$$\text{Grade (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 stress pulse, P2 = recovery pulse

F1.0 = very good, F6.0 = insufficient

Switching time/distance

With the programmes “Performance Profiles”, you can switch the profile per column in the settings from time mode (1 minute) to distance mode (400 metres or 0.2 miles). Cross ergometer: (200 metres or 0.1 miles).

Profile display during training

At the beginning the first column is flashing. After that, one column after the other is flashing, from left to right during training.

Rotation-speed independent mode

(constant performance)

The electromagnetic eddy-current brake regulates the braking torque to the preset performance in case of alternating pedal rates.

Arrows pointing upwards/downwards

(Rotation-speed independent mode)

If a certain performance cannot be achieved with the rotation speed (e.g. 400 Watt at 50 pedal rotations), the upward or downward arrow indicates when faster or slower pedalling is required.

Rotation-speed dependent mode

(constant braking torque)

The eddy-current brake sets a constant braking torque. Only pedalling will change the performance.

Calculation of the average values
The calculation is effected per training session.

Pulse measuring
If you lose the pulse signal, the performance of the device will remain constant for approx. 60 seconds and is then slowly adjusted downwards.

Information on pulse measuring
The pulse calculation starts when the heart symbol in the display flashes according to your pulse beat.

With ear clip
The pulse sensor operates with infra-red light and measures the changes in the light permeability of your skin caused by your pulse beat. Before fastening the pulse sensor to your ear lob, please rub it strongly 10 times in order to increase blood circulation.

Avoid interfering impulses.
- Fasten the ear clip carefully at your ear lob and try to find the most favourable point for sensoring (heart symbol flashes without interruption).
- Do not train directly under strong incidence of light, e.g. neon light, halogen light, spot light, sunlight.
- Completely avoid any vibrations and wobbling of the ear sensor including cable. Always fasten the cable with the clip at your clothes or - even better - at a headband.

With a chest strap
Please read the instructions on the back of the packaging. Mobile telephones, TV sets and other electronic equipment generating an electric field may create problems for heart-frequency measurement.

Malfunction in the training computer
Turn the main switch off and then on again. In case of a malfunction at the date or time display, change the battery on the backside of the display panel. (See assembly instructions)

Information on the interface
Via this interface, you are able control the device with a pc / notebook by means of the software WORLD TOURS. For further information on software and updates (firmware) for this device please visit our website: www.kettler.de.

Training Instructions

You can determine whether or not your course of training has had the desired effects after a few weeks by doing the following:

1. You achieve a certain level of staying power with less cardiovascular output than before;
2. You achieve a certain level of staying power for a longer period of time, though with the same cardiovascular output;
3. After achieving a certain level of cardiovascular output, you recover more quickly than previously.

Standard values for endurance training
Maximum pulse rate: Maximum stress means achieving the individual maximum pulse rate. The achievable maximum heart rate depends on the age.

The following rule of thumb applies: The maximum heart rate per minute equates to 220 pulse beats minus your age.

Example: Age 50 years > 220 - 50 = 170 pulse beats/min

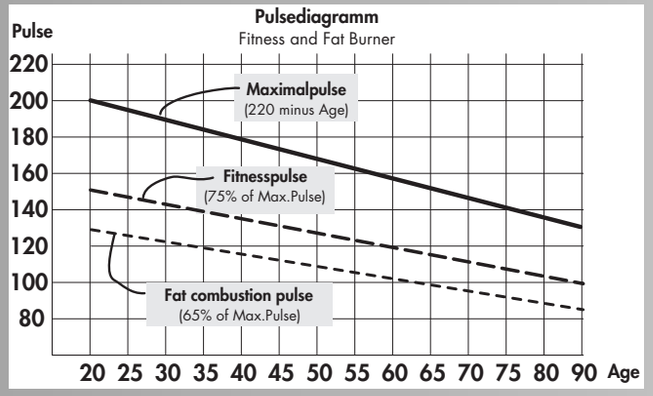
Weight: Another criterion for determining the optimal training data is the weight. The target specification for stress is 3 Watt/kg weight for men and 2.5 Watt/kg weight for women. You must also take into consideration that the physical efficiency decreases at the age of 30 and beyond: with men approx. 1% and with women approx. 0.8% per life year.

Example: Man, age 50; weight 75 kg
> 220 - 50 = 170 pulse beats/min maximum pulse

3 Watt x 75 kg = 225 Watt
> Minus "age discount" (20% of 225 = 45 Watt)
> 225 -45 = 180 Watt (target specification in case of stress)

Stress intensity

Stress pulse: The optimal stress intensity is achieved at 65 - 75% (see diagram) of the individual cardiovascular performance. This value will change, depending on the age.



Amount of stress

Duration of a training session and frequency per week:
The amount of stress can be regarded as ideal when 65 - 75% of your personal cardiovascular performance is achieved over an extended period of time.

Rule of thumb:

Training frequency	Duration of training
daily	10 minutes
2–3 times a week	20–30 minutes
1–2 times a week	30–60 minutes

You should select the Watt performance in such a way as to maintain your muscle stress over an extended period of time.

Higher performances (Watt) should be effected in connection with a higher pedal rate. Too low a pedal rate (less than 60 rpm) leads to a static stress on the muscles and thus to premature fatigue.

Warm-Up

At the beginning of each training session you should limber up for about 3-5 minutes, slowly increasing the exercise so as to get your cardiovascular system and your muscles going

Cool-Down

So-called "cooling down" is equally important. After each training session (after/without recovery), you should carry on pedalling with a small pedal resistance for a further 2-3 minutes.

The stress in your further endurance training should first of all be increased via the amount of stress, e.g. instead of 10 minutes, do 20 minutes a day; or instead of training 2x a week, train 3x. Along with structuring your endurance training to suit your personal requirements, you can always fall back on the training programmes integrated in your training computer.

Glossary

Age
Input for the calculation of the maximum pulse.

B.M.I
Body Mass Index: Value depending on weight and height.
Calculation of the BMI:

$$\frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height}^{2}(\text{m}^2)} = \text{Body Mass Index}$$

Example of Thomas:
Weight 86 kg
Height 1.86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^{2}\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Standard values:

Age	BMI
19-24 years	19-24
25-34 years	20-25
35-44 years	21-26
45-54 years	22-27
55-64 years	23-28
> 64 years	24-29

Classification	m	f
Underweight	<20	<19
Normal weight	20-25	19-24
Overweight	25-30	24-30
Adiposity	30-40	30-40
Severe adiposity	>40	>40

The result of Thomas (50 years) shows a BMI of 24.9, which is a normal value. Deviating from the standard values can result in damages to your health. Please consult your doctor.

Control
The electronic system regulates the performance and the pulse on manually entered or preset values.

Dimension
Units for displaying km/h or mph, Kjoule or kcal, hours (h) and performance (Watt).

Energy (realistic)
Bike ergometer:
The energy metabolism of the body is calculated with a degree of efficiency of 25% necessary for the mechanic output. The other 75% are converted into heat.
Cross ergometer:
Here the ratio is 16.7% and 83.3%.

Fat consumption pulse
Calculated value: 65% max. pulse

Fitness pulse
Calculated value: 75% max. pulse

Manual
Calculated value from: 40 - 90% max. pulse

Maximum pulse
Calculated value: 220 - age

Pulse monitoring
If an arrow appears, which is pointing downwards, your pulse is 11 beats above the target pulse. If an arrow appears, which is pointing upwards, your pulse is 11 beats below the target pulse.

Menu
Display, in which values are shown or settings are changed

Percentage scale
Comparison between the current performance and the maximum preset appliance performance.

Performance
Current value of the mechanic (braking) power in Watt. This is the power, which the appliance converts into heat.

Profiles
A bar display showing performances or pulses over a period of time or a distance.

Programmes
Training possibilities which present manual performances or target pulses or performances or target pulses determined by the programme.

Pulse
Measuring the heart beat per minute.

Recovery
Measuring the recovery pulse at the end of the training. A difference is calculated from the starting and the end pulse and a fitness grade is calculated on that basis. If you do not change your training, the improvement of this grade is an indicator of your fitness.

Reset
Delete the contents and restart the display

Interface
USB female connector for data transfer with a PC.

Target pulse
Pulse value, which is to be achieved, either manually or determined by the programme.

KETTLER

SG1

Manuel d'entraînement et d'utilisation

français

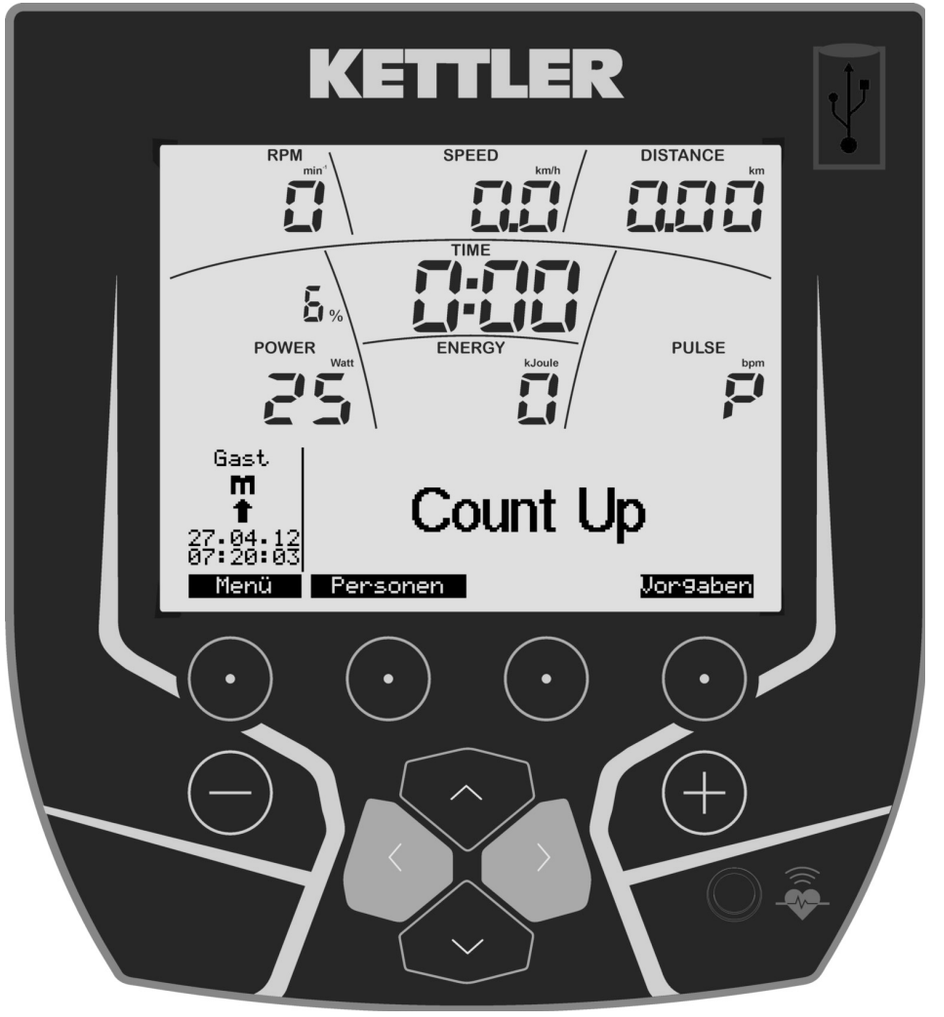


Table des matières

Indications de sécurité 2
- Service 2
- Votre sécurité 2

Brève description 3
- Zone d'affichage/écran 3
- Les touches et leurs fonctions 3
- Redémarrage de l'écran 3
- Type de mesure de la fréquence cardiaque 3
- Interfaces USB des appareils 3
- Réglage de la langue 3
- Paramètres d'affichage 3
- Valeurs et symboles de l'affichage 4

Démarrage rapide (pour apprendre) 4
- Disposition d'entraînement 4
- Début de l'entraînement 4
- Interruption de l'entraînement 4
- Mode Veille 4

Menu principal 5

Entrées nécessaires 5

Menu -> Personnes 5
- Sélectionner la personne / Clé USB 5
- Entrée les données d'une personne 5
- Exemples de données "Thomas" 5

Menu -> Programmes 5
- Puissance (manuellement) 6
- Enregistrement de l'entraînement 6

(Recorded Session)
- Profils puissance (fixes) 6
- Puissance (individuellement) 6
- HRC (manuellement) 6
- Profils HRC (fixes) 6
- HRC (individuellement) 6
- Test IPN 6
- Programmes de coaching 6

Entraînement 7

Choix d'un programme d'entraînement 7
- Puissance (manuel) «Count Down» 7
  Indications actuelles 7
  Disposition d'entraînement 7
- Puissance (fixe) 7
  Indications actuelles 7
  Mode: temps ou parcours 8
  Disposition d'entraînement 8
- Entrée manuelle des pulsations 8
  «HRC Count Down» 8
  Indications actuelles 8
  Disposition d'entraînement 8
- Profil de pulsations HRC (fixe) profil HRC 1 8
  Indications actuelles 8
  Disposition d'entraînement 8

Entraînement
- Changement d'affichage (affichage multiple) 9

Fonctions d'entraînement 9
- Vitesse (dépendant/ indépendant de la) 9
- Surveillance de la vitesse de rotation/de la puissance 9
- Contrôle du pouls à atteindre 10
  Pouls maximal 10
- Heart Rate Light (fonction de feu tricolore) 10
- (Mesure du pouls en phase de récupération) 10
- Interruption ou fin de l'entraînement 10
- Reprise de l'entraînement 11

Editer les profils d'entraînement individuels 11
- Performance (individuel) 11
- HRC (individuel) 11

Menu principal > indications 12
- 1. Affichages & fonctions 12
- 2. Valeurs d'entraînement 13
- 3. Indications des pulsations 13

Menu principal > paramètres 14
- 1. Unités 14
- 2. Affichage 14
- 3. Heure et date 14
- 4. Veille 15
- 5. Réglages usine 15
- 6. Firmware-Update 15

Indications générales 15
- Systèmes sonores 15
- Recovery 15
- Changement date/parcours 15
- Affichage du profil lors de l'entraînement 15
- Fonctionnement selon la vitesse de rotation 15
- Fonctionnement indépendant de la vitesse de rotation 15
- Calcul de valeur moyenne 15
- Indications concernant la mesure des pulsations 15
  Avec clip oreille 15
  Avec sangle de poitrine 16
- Dysfonctionnements de l'ordinateur d'entraînement 16
- Indications concernant l'interface 16

Manuel d'entraînement 16
- Entraînement d'endurance 16
- Intensité de charge 16
- Intensité de l'effort 16
- Warm-Up 16
- Cool-Down 16

Glossaire 16

Indications de sécurité

Respectez les points suivants pour votre propre sécurité :

- L'appareil d'entraînement doit être installé sur une surface appropriée et stable.
- Avant la première mise en marche et après environ 6 jours de fonctionnement, vérifier l'état des raccords.
- Une installation de l'appareil dans des pièces humides n'est pas recommandée sur la durée en raison de la possible formation de rouille.
- Assurez-vous régulièrement de la capacité de fonctionnement et de l'état conforme de l'appareil d'entraînement.
- Les contrôles de sécurité techniques comptent parmi les devoirs de l'utilisateur et doivent être effectués régulièrement et de manière conforme.
- Les composants défectueux ou endommagés doivent être changés immédiatement.
- N'utilisez que des pièces de rechange originales KETTLER.
- L'appareil ne doit pas être utilisé jusqu'à la réparation.
- Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si les dommages et l'usure sont régulièrement vérifiés.

Pour votre sécurité :

- **Faites vérifier par votre médecin avant le début de l'entraînement que vous êtes en pleine forme pour utiliser cet appareil. L'examen médical doit être la base de la structure de votre programme d'entraînement. Un mauvais entraînement ou un entraînement extrême peut nuire à votre santé.**

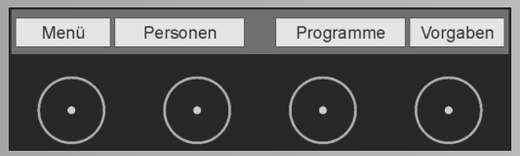
Brève description

Zone d'affichage /Ecran **USB-A**

KETTLER
Display values
The illustrations show the oparation as wheel ergometer
If the rotation speed corresponds to the example values om the display, the values for speed and distance at cross ergometers are lower
At a pedal rate of 60 rpm:
Wheel ergometer = 21,3 km/h
Race ergometer = 25,5 km/h
Cross-Ergometer = 9,5 km/h
Touches
Prise femelle

Mise en marche et arrêt de l'appareil
Avec la touche de navigation “Vers le haut”, vous démarrez l'affichage en mode veille.

Touches d'affichage
Ces 4 touches permettent de déclencher des fonctions qui sont affichées à l'écran au-dessus, p. ex. menu, personnes ...

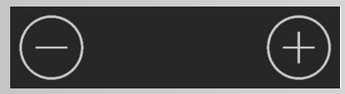


Touches de navigation

Les touches de navigation permettent de sélectionner des points de menu ou des champs d'entrée dans les menus.

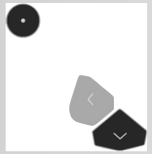
Touches d'entrée Moins – / Plus +

Avec ces touches, les valeurs sont modifiées et l'intensité lors de l'entraînement ajustée ou les profils déplacés.



- «Plus» augmente les valeurs ou modifie le réglage.
- «Moins» diminue les valeurs ou modifie le réglage.
- En appuyant sur «Plus» ou «Moins» plus longtemps > changement rapide
- En appuyant sur simultanément sur «Plus» ou «Moins» :
- Plus **petite performance**
- Les programmes passent à **Origine**
- L'entrée des valeurs passe à **Arrêt (Off)**

Redémarrage de l'affichage (Software-Reset)



Si vous appuyez simultanément sur les 3 touches, le redémarrage est lancé.

Type de mesure du pouls

La mesure du pouls peut avoir lieu par 2 sources :

1. Clip oreille
   La fiche est enfoncée dans la prise femelle.

2. Récepteur intégré et sangle de poitrine Polar T34 (veuillez respecter le mode d'emploi). Le clip d'oreille fixé doit être retiré.

Raccord prise USB-A

Raccord pour supports de mémoire.
La mémoire doit être formatée en FAT32.

Raccord prise USB type B

Le raccord au PC se trouve sur la face dos de l'affichage.

Réglage de la langue

Lors de la première activation apparaît le menu pour le réglage de la langue.

Les touches de navigation **“Up”** et **“Down”** modifient la langue.

En appuyant sur **“Select”**, le réglage de la langue est pris en compte et le menu “Anzeige” s'ouvre.

En appuyant sur **“Cancel”**, vous revenez au menu principal. Les réglages ne sont pas pris en compte et l'affichage revient à la prochaine activation.

Réglages d'affichage

Après le réglage de la langue apparaît le menu permettant de régler la clarté, le contraste et la couleur de fond de l'affichage.

Appuyer sur “Zurück” (retour) permet de revenir au menu principal. Les réglages sont adoptés.

Appuyer sur “Abbruch” (abandon) permet de revenir au menu principal. Les réglages ne sont pas adoptés et l'affichage apparaît de nouveau à la prochaine mise en marche.

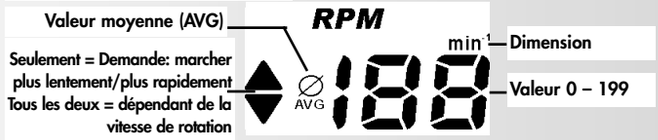
Contraste et clarté

Le contraste est optimal lorsque vous ne voyez plus d'ombres prononcées.

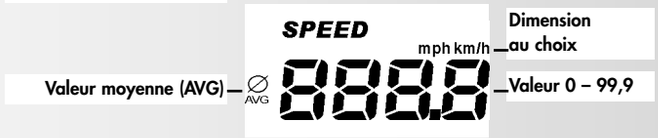
Couleur

Vous modifiez ici la couleur de fond de l'affichage.

fréquence de pédalage



Vitesse

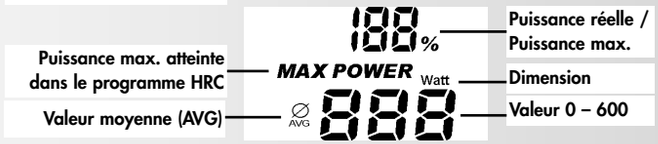


Distance

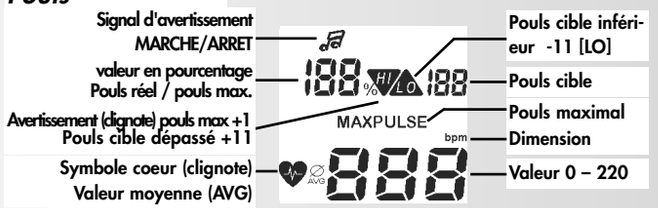
Temps

Consommation énergétique

Puissance



Pouls



Démarrage rapide

(sans réglages)

Après la mise en marche au moyen de l'interrupteur d'alimentation, tous les segments sont affichés et ensuite en bas le trajet total et le temps total.

Préparation à l'entraînement

Après quelques secondes, le programme "Count Up" est affiché. La personne "Gast" (invité) est affichée.

Début de l'entraînement

Le fait de pédaler entraîne un affichage croissant des valeurs pour la fréquence du pédalage,

la vitesse, le trajet, la durée d'entraînement, la consommation d'énergie. Le pouls (si la saisie est active) indique la valeur actuelle. L'indication en % au-dessus de POWER montre le rapport entre la puissance et la puissance maximale réglable par la personne qui s'entraîne.

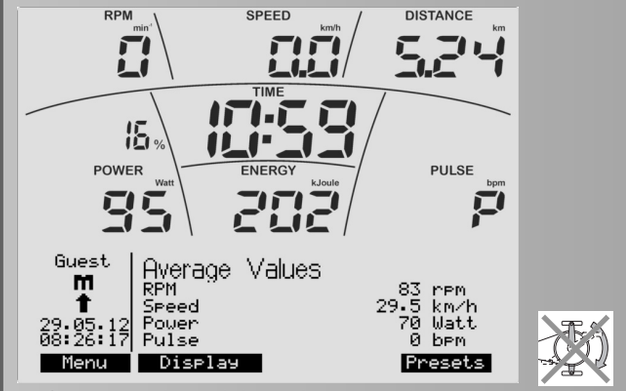
Modification de la puissance pendant l'entraînement :

appuyer sur "Plus" augmente la puissance par pas de 5

appuyer sur "Moins" diminue la puissance par pas de 5

Interruption de l'entraînement

Si la fréquence du pédalage tombe en dessous de 10 tr/min, le système reconnaît une interruption de l'entraînement. La fréquence du pédalage et la vitesse affichent "0"



La fréquence du pédalage, la vitesse, la puissance et le pouls (si la saisie est active) sont affichés comme valeurs moyennes. La distance, la consommation d'énergie et la durée d'entraînement sont affichées en tant que valeurs totales

Indication :

Les fonctions "Menu", "Personnes", sont décrites à partir de la page 5, "Affichage" sur la page 9, , Directives" sur la page 7, "CoolDown" et "WarmUp sont décrites sur la page 12/13.

Standby (Mode Veille)

Si une poursuite de l'entraînement n'a pas lieu et qu'il n'est appuyé sur aucune touche, l'affichage se met en veille. Le temps de mise en veille peut se définir dans le menu "Réglages/veille". Si vous appuyez sur une touche ou que vous vous entraînez, l'affichage de préparation à l'entraînement réapparaît.

Commande menu:

Dans les 4 menus: personnes, programmes, données et paramètres, les fonctions sont classées par priorité.

Entrées nécessaires

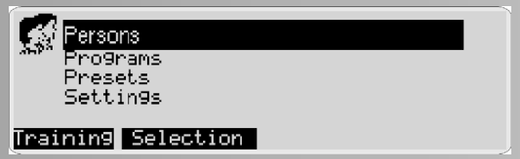
Pour utiliser les possibilités du système électronique dès le départ, effectuez les entrées et réglages suivants avant tout autre entraînement :

• Données personnelles des personnes qui utiliseront l'appareil. Les indications sont nécessaires pour le calcul des limites du pouls et de l'effort, du test de condition physique (IPN), des recommandations d'entraînement (coaching) et de l'indice de masse corporelle (IMC).

• Date et heure. Veuillez vérifier qu'elles sont correctes. Les unités d'entraînement sont mémorisées avec la date et l'heure et doivent être actuelles. L'option de menu se trouve à Menu principal > Réglages.

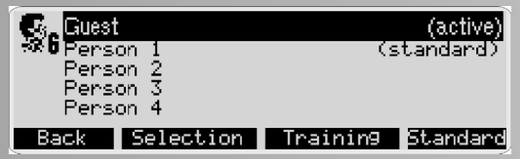
Personnes

Dans ce menu sont déterminés la personne et les données de celle-ci ainsi que ses paramètres d'entraînement et le nom de la personne affectée lors de la prochaine mise en marche de l'appareil.

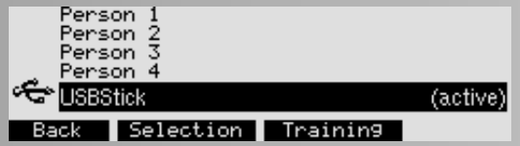


En appuyant sur **"Select"** du point de menu sélectionné en noir, le sous-menu correspondant s'ouvre.

En appuyant sur **"Training"**, vous passez au programme d'entraînement standard de la personne sélectionnée comme "active".



Exemple:
(Actif) Entraînement prévu comme "Gast"
(Standard) "Person 1" doit être affectée lors de la prochaine activation.
Ce réglage reste valable jusqu'à la prochaine modification.

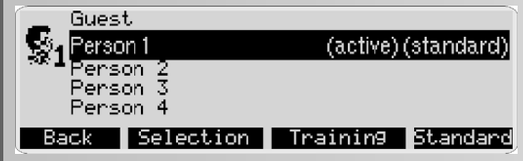


Personnes -> Choisir personne

Vous pouvez sélectionner 5 personnes. Brancher une clé USB permet de créer la personne supplémentaire "Clé USB". La clé doit être formatée en FAT32. Une sélection de personnes n'est plus possible.

Indication :

La personne "Gast" (invité) n'a pas de mémoire. Les présélections et réglages ne sont valables que jusqu'à la mise en marche suivante.

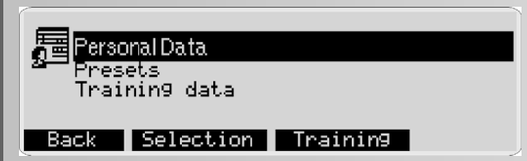


En appuyant sur **"Back"**, vous revenez au menu "User".

En appuyant sur **"Training"**, vous passez au programme d'entraînement standard de la personne.

En appuyant sur **"Standard"**, la personne sélectionnée en noir est affectée lors de la prochaine activation de l'appareil.

En appuyant sur **"Select"** lorsque la personne est sélectionnée en noir, le sous-menu correspondant s'ouvre.



Dans ce menu se trouvent 3 sous-menus:

Données de la personne
Entrez ici les données spécifiques à la personne.

Données
Vous donnez ici des données sur les affichages et fonctions, fixez les valeurs d'entraînement et réglez les valeurs de pulsation.

Données d'entraînement
Ici s'affiche l'ensemble des données d'entraînement.

Personnes > Personne 1 > Données personnelles

Dans ce menu, vous entrez vos données personnelles.

• Une entrée de texte remplace ici la "Person 1" (personne 1)

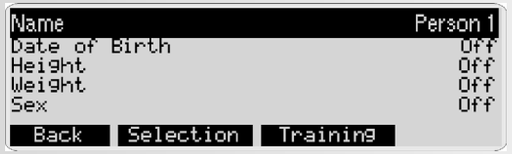
• La date de naissance influe sur les valeurs présélectionnées du pouls.

• L'entrée de la taille influe sur le calcul de l'IMC.

• L'indication du poids influe sur le calcul de l'IMC et du test de condition physique IPN.

• Toutes les données personnelles ont une influence sur le calcul du test de condition physique IPN.

Données des personnes > entrer le nom



En appuyant sur **"Select"** dans "Namen", le sous-menu "Namen eingeben" s'ouvre.

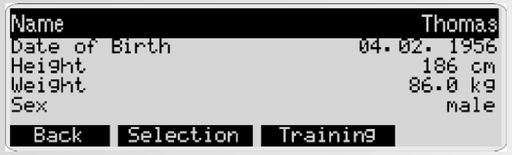
Indication :

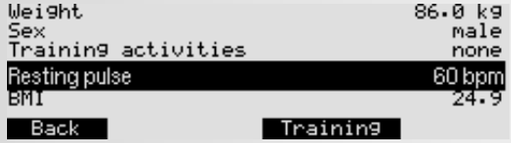
L'entrée **Person 1** doit être supprimée auparavant.

Choisir les touches de navigation ainsi que les zones et les caractères. La zone active est sélectionnée en noir.

En appuyant sur **"Insert"**, le caractère sélectionné est pris en compte. 8 caractères maximums sont possibles.

En appuyant sur **"Back"**, l'entrée est prise en compte. 1 caractère au moins doit être entrée sinon "Back" n'est pas proposé.





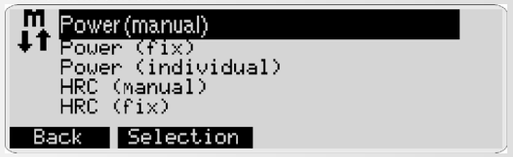
Les touches -/+ modifient les valeurs "Alter" (âge), "Größe" (taille) et "Gewicht" (poids), pouls au repos et la sélection à "Geschlecht" (sexe) et activités d'entraînement.

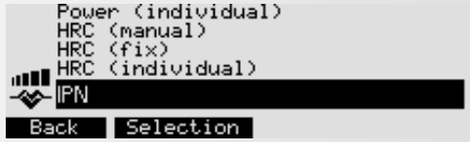
L'aperçu des données personnelles de la personne exemple "Thomas" peut ressembler à ceci.

Menu:

Programmes

Ce menu comporte l'aperçu des programmes d'entraînement de l'appareil. Vous avez différentes possibilités d'organiser votre entraînement.





Indication :

Si le contenu d'un menu ne peut pas être représenté dans un aperçu, vous devez déplacer le contenu de l'image avec les touches de navigation **"Up"** et **"Down"**. La sélection se déplace alors et se marque en noir. Pour le premier point de menu, le marquage est en haut et pour le dernier en bas dans l'affichage.

Puissance (manuel)
Vous réglez la puissance lors de l'entraînement. Les valeurs comme le temps, distance... peuvent augmenter ou diminuer. Dans ces programmes, vous pouvez enregistrer votre unité d'entraînement. Celle-ci est ensuite disponible en tant que "Prg Record".

Puissance (fixe)
Les profils de puissance règlent la puissance.

Puissance (individuel)
Vous modifiez les profils de puissance selon vos besoins.

HRC (manuell) HRC=Heart Rate Control.
Vous entrez une valeur de pulsations et la régulation de la puissance se fait automatiquement sur ce pouls cible.

HRC (fixe)
Les programmes profil pouls règlent la puissance sur des valeurs de pulsation alternatives.

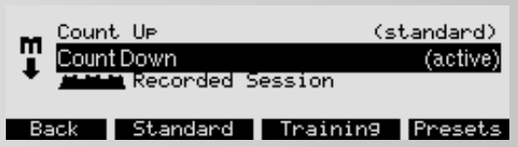
HRC (individuel)
Vous modifiez les programmes de base profil de pouls selon vos besoins.

IPN
Le programme augmente la puissance et saisit la montée de votre pouls. Une estimation a lieu à la fin.

Programmes -> Leistung (manuell)
A la désignation "Leistung (manuell)" (performance manuelle)" se trouvent 3 programmes d'entraînement : "Count Up", "Count Down" et "Recorded Session". Vous réglez la puissance pendant l'entraînement.

Les valeurs que vous avez prédéfinies ou provenant de vos présélections dans le menu : Présélections –>Valeurs d'entraînement vont à "Count Up" dans l'ordre croissant, à "Count Down" dans l'ordre décroissant.

"Recorded Session" est un déroulement d'entraînement qui a été mémorisé à "Count Up" ou "Count Down" et qui peut être répété.



Les **touches de navigation "Up" et "Down"** marquent la sélection en noir et par (actif)

Une pression sur **"Standard"** sélectionne le programme marqué comme programme standard de la personne "active".

En appuyant sur **"Training"**, vous choisissez le programme sélectionné et passez dans la vue "Trainingsbereitschaft».

Une pression sur **"Presets"** affiche les données qui doivent être entrées lors du programme "actif f" ou ont déjà été entrées.

Remarque :

L'affectation des touches de fonction lors de la sélection d'un programme d'entraînement ne se modifie pas. C'est pourquoi il n'y a pas de répétitions de texte dans les représentations suivantes.

Programmes -> Puissance (fixe)

Sous la désignation "Leistungsprofile (fest)" se trouvent 10 profils d'entraînement qui se différencient par leur durée et leur intensité. La puissance est modifiée selon l'indication du profil. À côté du numéro de programme se trouvent la durée et la longueur du programme.

Les touches de navigation **"Up"** et **"Down"** marquent la sélection en noir et par (actif).

Programmes -> Puissance (individuell)

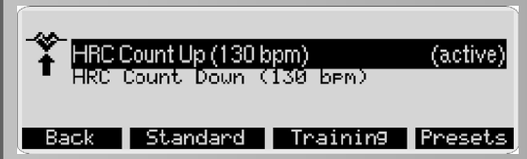
Sous la désignation"Leistungsprofile (individuell)" se trouvent 5 profils d'entraînement. Vous pouvez les modifier en durée, longueur et intensité.

Indication :

La présentation **"Edit"** des "profils de puissance (individuel)" est décrite en page 14.

Programme -> HRC (manuell)

Sous la désignation «HRC (manuel)» se trouvent deux programmes d'entraînement : «Count Up» et «Count Down». Dans les deux programmes, le pouls à atteindre est obtenu par le réglage de la puissance et maintenu par la durée de l'entraînement. Le pouls à atteindre est soit pris de vos prédéterminations dans le menu : **Prédéterminations > Prédéterminations des pulsations** ou, si aucune indication n'existe, elle est de 130. Avec «Count up», les valeurs sont croissantes, pour «Count down» les valeurs que vous avez prédéterminées ou prises en compte de vos prédéterminations dans le menu «**Prédéterminations > valeurs d'entraînement**» sont décroissantes .



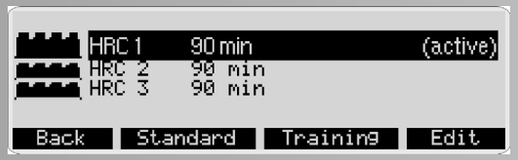
Programmes -> HRC (fixe)

Sous la désignation «HRC (fixe)» se trouvent 5 profils d'entraînement qui se différencient en durée et en intensité. Dans les

programmes, les pulsations cibles changeantes sont atteintes par un réglage de la puissance. La hauteur de profil du programme dépend des données de votre pouls maximal dans le menu : **Prédétermination > Prédétermination des pulsations**. En cas d'indication manquante, 50 ans et 170 de pouls maximal sont pris en compte.

Programmes -> HRC (individuel)

Sous la désignation <HRC (individuel)> se trouvent 3 profiles d'entraînemnet. Vous pouvez les éditerdans la durée et dans l'intensité.

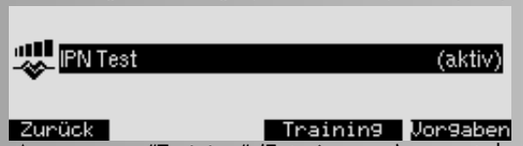


Indication :

La présentation **"Edit"** des "HRC (individuell)" est décrite en page 15.

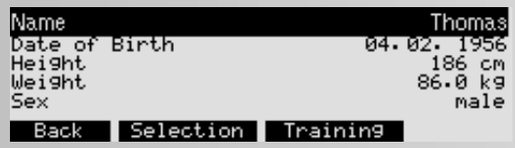
Programmes > test IPN

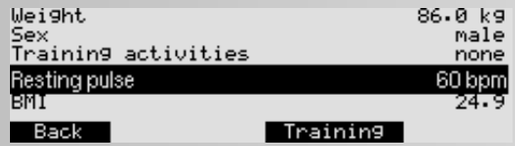
Le test IPN nécessite les données personnelles représentées. Un calcul du profil de performance et du pouls cible a lieu à partir de ces données. Si des données manquent, la touche d'affichage "Training" (Entraînement) n'est pas proposée.



Appuyer sur "Training" (Entraînement) permet de sauter à la préparation de l'entraînement avec affichage du profil de performance.

Appuyer sur "Vorgaben" (Présélections) permet de sauter à l'entrée des données personnelles. Le but du test IPN est de vous donner une recommandation d'entraînement pour la suite. A cet effet, vous devez atteindre le pouls cible calculé en 15 minutes au maximum au cours de la seconde étape. S'il est atteint, l'affichage du pouls clignote. Vous devez encore vous entraîner jusqu'à la fin de l'étape avant que le résultat ne soit affiché.





Indication :

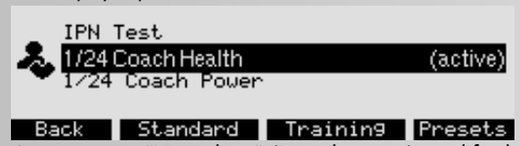
Si vous n'atteignez pas le pouls cible, vous recevrez un message. Vous devrez alors augmenter votre donnée à l'activité d'entraînement et effectuer à nouveau le test.

Programmes > Coach Health / Power

Si vous avez accompli le test IPN, vous obtiendrez le résultat de votre test affiché au moyen d'une flèche sur une échelle. Un assortiment de 24 unités d'entraînement vous sera proposé à Test IPN.

2 sortes d'entraînement sont sélectionnables :

Health=entraînement préventif ou Power=entraînement de performance. Si vous voulez en général améliorer votre état corporel, choisissez "Health". Si vous voulez améliorer votre condition physique, choisissez "Power".



Appuyer sur "Vorgaben" (Présélections) modifie la durée d'entraînement.

Indication :

Une gamme de vitesses dans laquelle vous devez vous entraîner est liée au test. Si "RPM" clignote et la valeur de la fréquence du pédalage, vous devez pédaler plus lentement ou plus vite. Les flèches à "RPM" l'indiquent. Une minute d'entraînement est affichée par 2 colonnes.S'il n'existe pas de test de condition physique, cela sera indiqué.

Remarque :

1. Avant le premier test IPN, il est proposé une phase d'acclimatation de 4x30 minutes au cours de 2 semaines. L'intensité recommandée est celle où vous êtes à l'aise pour une fréquence du pédalage de 50-60 tr/min.

2. Le premier test doit avoir lieu reposé et sans problème aigu de santé (au moins une journée sans entraînement auparavant est conseillée). Le pouls au repos doit avoir été déterminé auparavant, aussitôt après le réveil, en déterminant la valeur moyenne après au moins trois mesures.

3. Après les 24 unités d'entraînement ou au bout de 12 semaines, il est recommandé d'effectuer un nouveau test pour vérifier les intensités d'entraînement. Déterminer de nouveau à cet effet le pouls au repos selon les règles décrites ci-dessus et respecter aussi les présélections décrites ci-dessus.

4. Un nouveau bloc de 24 unités suit les 24 unités ou bien le nouvel essai.

5. Si l'on passe de l'entraînement préventif à l'entraînement de performance, les unités d'entraînement accomplies jusqu'alors ne sont plus prises en compte.

Règles générales :2 unités par semaine sont conseillées pour l'entraînement préventif.

3 unités par semaine sont conseillées pour l'entraînement visant l'augmentation de la performance.

Éviter - si possible - toute pause de plus de 7 jours entre les unités. Respecter cependant une pause d'au moins 1 journée entre les unités, ou bien ne pas effectuer plus de 5 unités par semaine.

En cas de maladie ou d'arrêt de l'entraînement non supérieur à 3 semaines, le bloc d'entraînement se poursuit à l'endroit actuel. En cas d'arrêt de l'entraînement supérieur à 3 semaines, il est conseillé d'effectuer un nouveau test.

Pour les personnes prenant un bêtabloqueur, le test n'a pas de sens et n'est pas conseillé!

Un âge inférieur à 17 ans n'est pas admis.

Entraînement

Choix d'un programme d'entraînement

Vous avez 3 possibilités:

1. Entraînement par prédétermination de la puissance

a) Entrées manuelles de la puissance

b) Profils de puissance

c) Recorded Session

2. Entraînement par prédétermination des pulsations

a) Entrées manuelles de la puissance

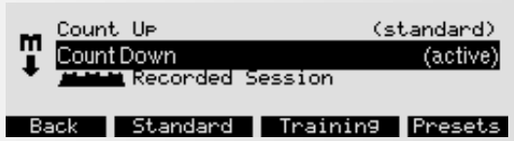
b) Profils des pulsations

3. Entraînement avec instructions (coaching)

Vous devez effectuer le test IPN. Vous serez ensuite classé et un déroulement de l'entraînement avec 24 unités vous sera fourni. Un nouveau test de condition physique aura ensuite lieu avec de nouvelles unités d'entraînement.

1a

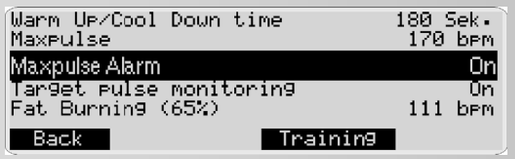
Choix d'un programme d'entraînement avec entrée manuelle de la puissance par exemple «Count Down»

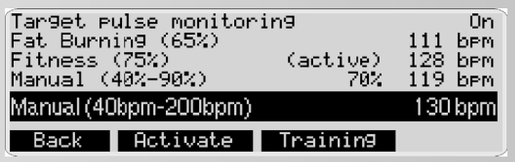


En appuyant sur «**Prédéterminations**», vous passez au menu «Prédéterminations actuelles». Les prédétermination devant être entrées lors d'un programme «actif» ou qui ont déjà été entrées s'affichent.

Puissance (manuel) > Prédéterminations actuelles

Dans ce menu, vous pouvez voir, modifier ou conserver les prédéterminations du programme activé.





Affichage : **Prédéterminations actuelles**

Les valeurs déjà été entrées pour la personne active «Thomas» sous **Prédéterminations > Valeurs d'entraînement** et Prédéterminations des pulsations sont :

Dépense énergétique	800 kilojoule
Temps d'entraînement	30 mn
Distance	7.50 km
Pouls maximal (choisi)	170 bpm
Alarme en cas de dépassement du pouls maximal	marche
Contrôle du pouls à atteindre	marche
Condition physique (75%)	activé

«**Entraînement**»: prise en compte des valeurs et des paramètres et passage à la vue «Disponibilité d'entraînement»

Disposition d'entraînement

Dans cette vue sont indiquées les valeurs et les paramètres.

Affichage : en haut

Fréquence de marche actuelle = 0 min -1

Vitesse actuelle = 0.0 km/h

Des données "Thomas" ont été repris:

Le parcours d'entraînement = 7.50 km

La durée d'entraînement = 30:00 min

La consommation d'énergie = 800 kJoule

Le rapport de puissance actuel = 4 % (puissance actuelle par rapport à puissance maximale réglée de l'appareil 600 Watt.) Indication puissance = 25 Watt

Le pouls actuel = 70 bpm [battements /min]

Le rapport de pulsation actuel = 41% (pouls actuel par rapport au pouls maximal)

Affichage : en bas

Personne active = Thomas

Symbole programme

Date et heure actuelles

Programme actif = puissance (manuel) Count Down

En appuyant sur **"Menü"** , vous retournez en arrière.

En appuyant sur **"User"**, vous passez au menu "User"

En appuyant sur "Presets", vous passez au menu "Aktuelle Vorgaben" et les données devant être entrées ou déjà entrées dans le programme "actif" s'affichent.

Indication :

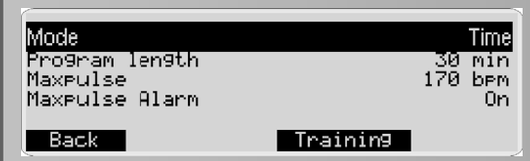
La puissance peut être augmentée ou diminuée dans la disposition d'entraînement et dans entraînement avec les **touches –/+** de **5 Watt** ou avec les touches de **navigations à gauche/à droite** de **25 Watt**

1b

Choix d'un programme d'entraînement avec le profil de puissance: par exemple

Puissance (fort) programme 1

Appuyer sur **"Presets"** pour passer dans le menu «Prédéterminations actuelles» et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme «actif» ou ont déjà été entrées.



Affichage : **Prédéterminations actuelles**

Mode = Temps

Longueur du programme = 30 min.

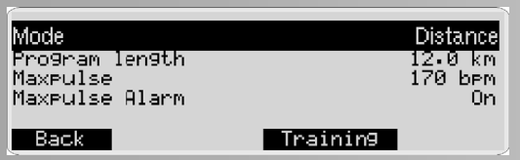
Pouls maximum (choisi) = 170 bpm
Alarme en cas de dépassement du pouls maximum = marche

Les prédéterminations disponibles ici sont les valeurs que la personne active «Thomas» avait déjà entrées auparavant sous **Prédéterminations -> prédéterminations** de pouls:

Mode programme temps ou parcours

Appuyer sur **"–/+"** modifie pour **Mode** le programme de **temps à distance** et pour **longueur du programme** vous pouvez en modifier le temps

De 20 à 90 minutes et le parcours de 8 kilomètres à 36 kilomètres (ergomètre cross 4 - 18 kilomètres).



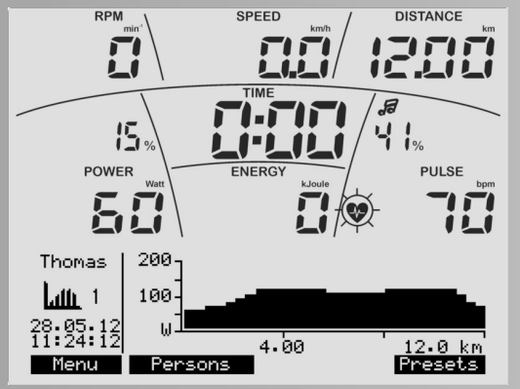
Affichage : **Indications actuelles**
Mode = distance
Longueur du programme = 12.0 km

Appuyer sur **"Training"** prend en compte les valeurs et les paramètres et passe à l'aperçu **«Disposition d'entraînement»**

Indication :

Pour les ergomètres vélo, 1 minute correspond à 400 mètres et pour les ergomètres cross à 200 mètres.

Disposition d'entraînement



Affichage : en haut
Parcours = 12. km

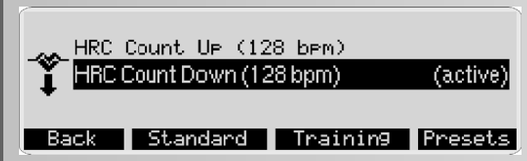
Affichage : en bas
Affichage du profil du programme en mode parcours

Indication :

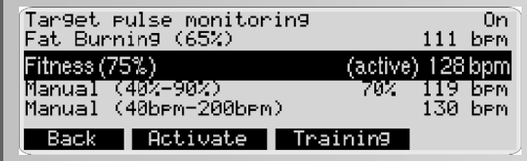
Le profil de puissance peut être augmenté ou diminué dans la disponibilité d'entraînement et dans l'entraînement avec les touches **–/+** de **5 Watt** ou les touches de **navigation à gauche/à droite** de **25 Watt**

2a

Choix d'un programme d'entraînement avec entrée manuelle des pulsations, par exemple "HRC Count Down"



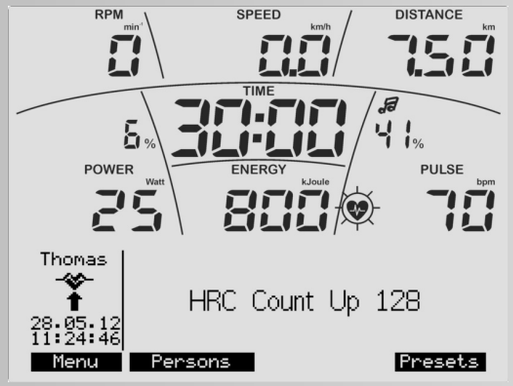
Appuyer sur **"Presets"** pour passer au menu «Prédéterminations actuelles» et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme «actif» ou qui ont déjà été entrées.


Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 111 bpm
Fitness (75%) (active) 128 bpm
Manual (40%-90%) 70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm) 130 bpm
Back Activate Training

Affichage : Prédéterminations actuelles
La valeur **128** est sélectionnée comme prédétermination du pouls en choisissant Condition physique (75%) actif comme pouls à atteindre pour l'entraînement.

Appuyer sur **"Training"** pour prendre en compte les valeurs et les paramètres et passer à l'aperçu **«Disposition d'entraînement»**.

Disposition d'entraînement



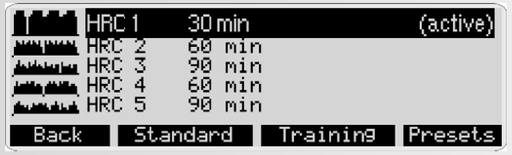
Affichage : **Disposition d'entraînement**
Les valeurs ont été reprises des prédéterminations actuelles du programme.

Indication :

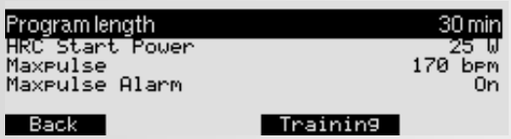
Le **pouls** à atteindre peut être augmenté ou diminué dans Disposition d'entraînement et dans entraînement avec les touches **–/+** .

2b

Choix d'un programme d'entraînement avec les profils de pouls: par exemple :"HRC (fixe) HRC Profil 1"

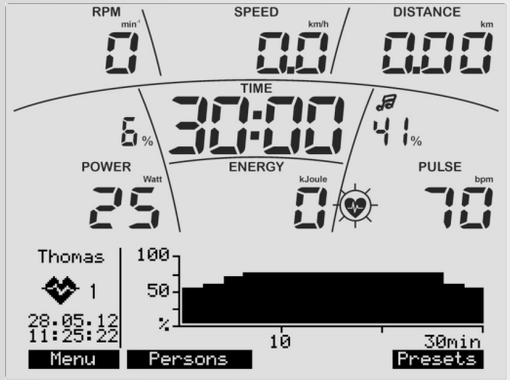


Appuyer sur **"Presets"** pour passer au menu «Prédéterminations actuelles» et afficher les prédéterminations devant être entrées lors du programme «actif» ou ont déjà été entrées.



Appuyer sur **"Entraînement"** pour prendre en compte les valeurs et les paramètres et passer dans l'aperçu **"Disposition d'entraînement"**

Disposition d'entraînement



Affichage : **Disposition d'entraînement**

Les valeurs ont été reprises des prédéterminations actuelles du programme

Indication :

La hauteur du profil du pouls peut être augmentée ou diminuée avec les touches **–/+** : dans Disposition d'entraînement l'ensemble du profil et dans Entraînement uniquement la section d'entraînement traitée avant vous

Entraînement

Ci-dessous est représenté l'affichage de l'entraînement «Puissance (manuelle) **Count Down**».

Affichage : **Disposition d'entraînement**

Lorsque vous dépassez 10 T/min, l'affichage de l'entraînement démarre.

Dans Entraînement, vous avez la possibilité de modifier l'affichage multiple pour voir d'autres informations.

Appuyer sur «**Affichage**» pour modifier les informations de l' «Entraînement actuel» dans «Donnée du programme» puis «Informations quant au pouls» puis «Valeurs moyennes» etc..

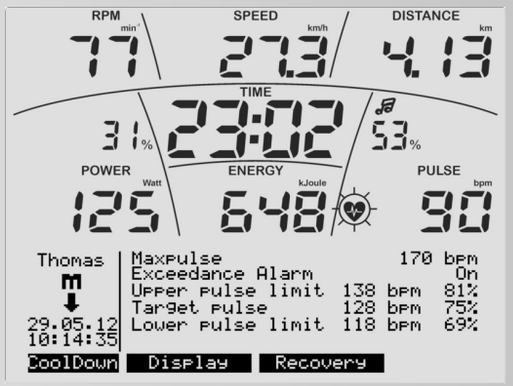
Affichage : **Entraînement actuel**

Dans l'affichage supérieur sont représentées les valeurs indicatives diminuant et dans l'affichage inférieur les valeurs d'entraînement augmentant.

Ici par exemple, la puissance a été augmentée à 125 Watt et le pouls a été baissé à 90 pulsations/min.

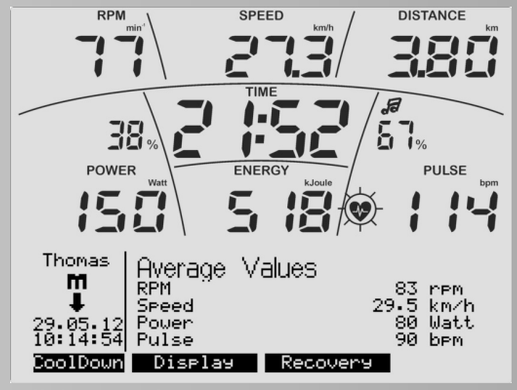
Affichage : **Donnée du programme**

Le programme actuel s'affiche.



Affichage : **Informations quant au pouls**

Les paramètres et les prédéterminations du pouls s'affichent.



Affichage : **Valeurs moyennes**

Les valeurs moyennes s'affichent.

Indication :

Lorsqu'une présélection est décomptée jusqu'à “zéro”, le comptage se poursuit dans l'ordre croissant. Lorsque la dernière présélection est atteinte, un bref signal retentit.

Fonctions d'entraînement

Passage du mode indépendant de la vitesse au mode dépendant de la vitesse.

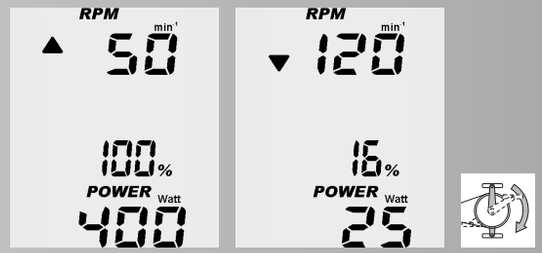
Cette fonction n'est pas disponible pour tous les appareils. Si elle existe, la touche d'affichage propose “Fest/Var”

Au début, l'appareil travaille indépendamment de la vitesse.

La fréquence du pédalage est représentée comme valeur :

Appuyer sur **«P=fixe/var»** pour modifier le type de fonctionnement d'indépendamment de la vitesse de rotation à dépendant. Affiage: un double flèche. Changement seulement possible dans entraînement.

Contrôle du nombre de tours/de la puissance



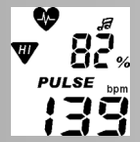
Si en zone indépendante du nombre de tours la puissance affichée et la fréquence de pédalage ne sont pas atteintes, une flèche vers le haut ou vers le bas s'affiche.

Par exemple, une puissance de 400 Watt à 50 T/min et de 25 Watt à 120 T/min n'est pas possible par rapport à la technique de l'appareil. Les flèches indiquent que vous devez pédaler plus rapidement ou plus lentement pour permettre d'atteindre la puissance

Contrôle du pouls (pouls cible)

Si vous avez activé sous pouls cible un contrôle, votre pouls est controlé avant et pendant l'entraînement. Par exemple

"Thomas" a un pouls cible actif de 128. Le contrôle se manifeste à 11 battements au-dessus (139) avec une flèche dirigée vers le bas ***HI***. Inversement pour 11 battements en dessous (117) ; une flèche dirigée vers le haut ***LO*** apparaît.



Fonction de feu tricolore HRL = Heart Rate Light

Couleurs de l'affichage et signification

La fonction est représentée avec 3 couleurs : bleu, vert et rouge. Pour fournir une indication frappante des événements relatifs au pouls, le coloris es fixé comme suit :

Éclairage de fond rouge (Color=2)

La surveillance du pouls cible est active.

Le pouls est monté au-dessus de la plage de surveillance du pouls cible (+11 battements) (analogue à l'affichage fléché HI)

Le pouls maximal est dépassé avec une surveillance de pouls maximal active. (Analogue à l'affichage MAXPULSE)

Éclairage de fond vert (Color=3)

La surveillance de pouls cible est active et l'entraînement a lieu.

Le pouls a atteint le pouls cible et demeure dans la plage de la surveillance du pouls cible (–/+ 10 battements)

Éclairage de fond bleu (Color=4)

La surveillance de pouls cible est active et l'entraînement a lieu.

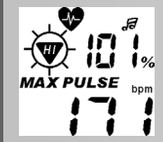
Le pouls est tombé en dessous de la plage de surveillance du pouls cible (-11 battements) (analogue à l'affichage fléché LO)

Indication :

La limite inférieure s'affiche uniquement si vous vous entraînez et que le pouls cible a préalablement été atteint.

Contrôle du pouls (pouls maximal)

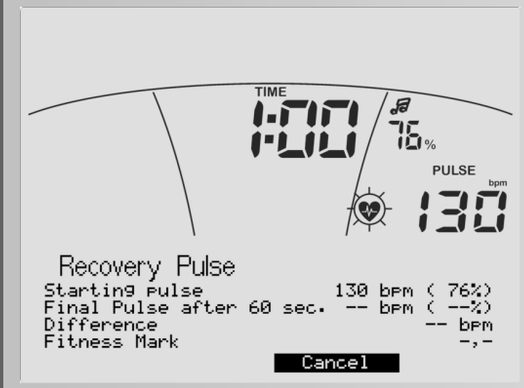
Si vous avez activé le contrôle du pouls maximal et si votre pouls dépasse cette valeur, ***MAX*** et une flèche ***HI*** clignotante s'affichent. Si un signal d'alarme est activé (symbole note), un double signal d'alarme est émis en plus.



Mesure du pouls au repos

La mesure du pouls au repos est la saisie du pouls en l'espace d'une minute. Votre pouls est saisi alors à compte à rebours au début et à la fin de la mesure du temps, la différence de pouls est déterminée et permet le calcul d'une note de fitness.

Une pression sur **"Recovery"** active la fonction.



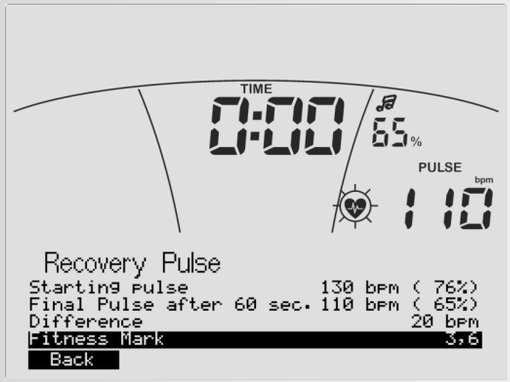
Affichage : **pouls au repos**

Compte à rebours avec le pouls actuel et la valeur du pouls au repos. Les données en pourcentage indiquent le rapport: pouls actuel par rapport au pouls maximal.

Une pression sur **"Cancel"** interrompt la mesure du pouls au repos et l'affichage passe dans la disponibilité d'entraînement avec les affichages de valeurs moyennes.

Indication :

La fonction pouls au repos est uniquement proposée si la valeur de pouls est affichée.



Affichage : **pouls au repos**

Fin de la mesure du pouls au repos avec indication du pouls final après 60 secondes, la différence entre pouls de départ et pouls final et la note de fitness qui en résulte.

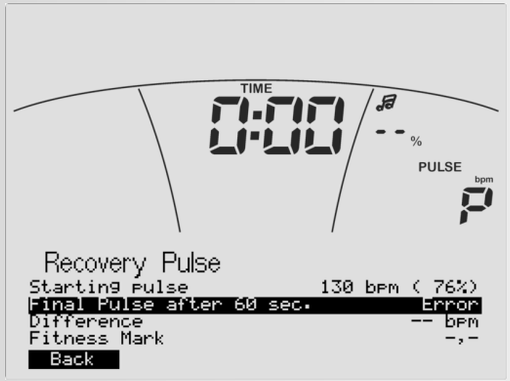
Indication :

Dans la fonction, la masse d'inertie est automatiquement freinée. Un autre entraînement est inapproprié.

En appuyant sur **"Back"**, vous passez dans la disponibilité d'entraînement avec l'affichage des valeurs moyennes.

Mesure du pouls au repos et perte du pouls

En cas d'interruption de la mesure du pouls, le compte à rebours a lieu mais aucune note fitness n'est calculée.

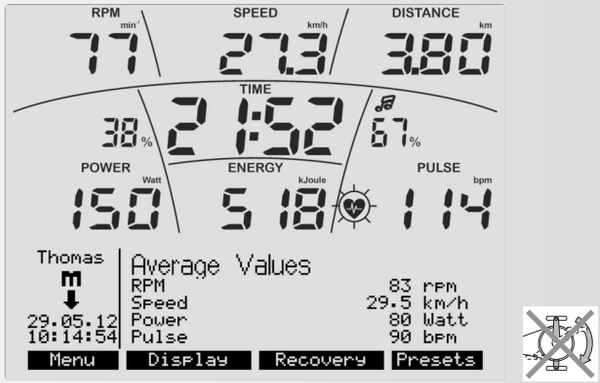


En appuyant sur **"Back"**, vous passez dans la disponibilité d'entraînement avec l'affichage des valeurs moyennes.

Interruption ou fin d'entraînement

Si moins de 10 tours de pédale/min ou de pression sur

"Recovery" ont été effectués, l'électronique reconnaît l'interruption d'entraînement. Les valeurs moyennes



Affichage :

Les données d'entraînement sont affichées selon le temps déterminé dans le menu "Einstellungen -> Standby". Si pendant ce temps vous n'appuyez sur aucune touche ou que vous ne vous entraînez pas, l'électronique passe en mode veille

Enregistrement de l'entraînement

En cas de poursuite de l'entraînement pendant le "Standby-Zeit", les dernières valeurs continuent d'être comptées ou décomptées.

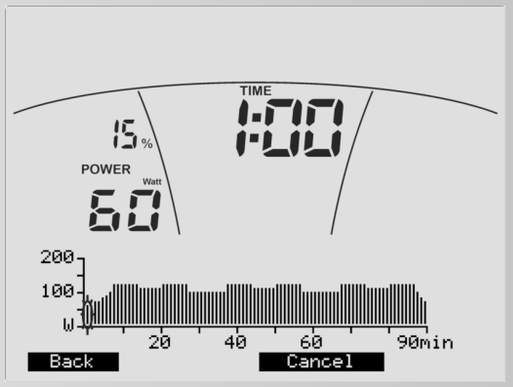
Profils d'entraînement individuels (Editer)

Dans le menu **"Programme"** vous pouvez créer des profils de puissance individuels et des programmes de profil HRC.

Puissance (individuelle)

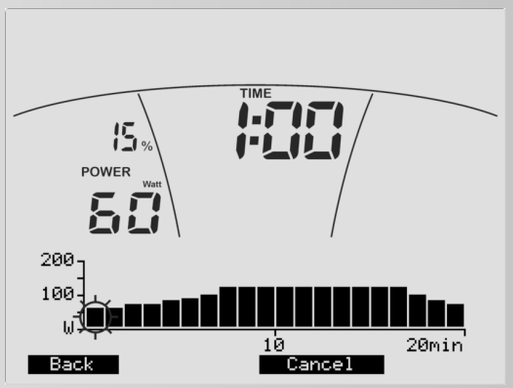
5 programmes de puissance avec la même durée et longueur sont disponibles pour une modification individuelle.

En appuyant sur **"Edit"**, vous passez au sous-menu "Programm editieren".



Chaque minute est représentée par une barre. Le temps d'entraînement (longueur) peut être choisi entre 20 et 90 minutes. Les touches **–/+** réduisent ou prolongent le temps d'entraînement de 10 minutes

Les **touches de navigations à gauche/à droite** marquent une barre. Elle clignote. Le temps correspondant est indiqué sous ***TIME*** et la puissance sous ***POWER***. Les **touches de navigations en haut/en bas** modifient la puissance de la barre clignotante.

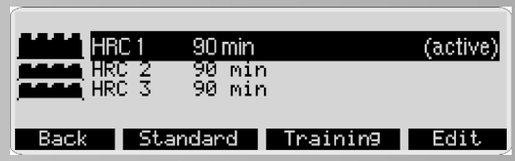


Voici à quoi pourrait ressembler une modification du programme.

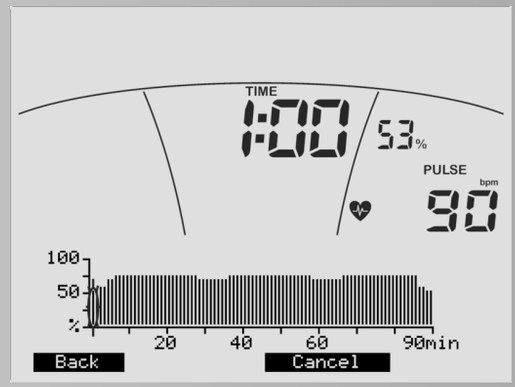
Appuyez sur **"Back"** pour prendre en compte votre profil individuel.

Affichage : **Programmauswahl** mit geändertem Programm 1 **HRC (individuell)**

3 profils de pouls à éditer sont disponibles



Appuyez sur **"Edit"** pour passer au sous-menu "Programm editieren".



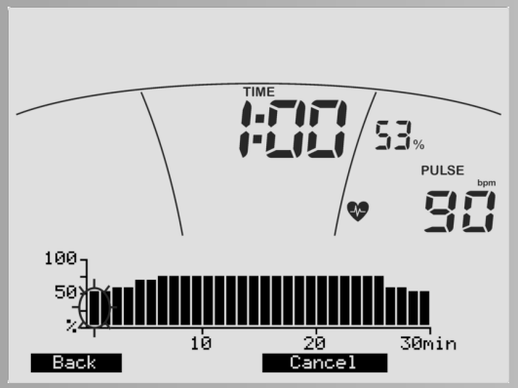
Chaque minute est représentée par une barre. Le temps d'entraînement (longueur) peut être choisi entre 20 et 90 minutes. Les touches **–/+** réduisent ou prolongent le temps d'entraînement de 10 minutes

Les **touches de navigations à gauche/à droite** marquent une barre. Elle clignote. Le temps correspondant est indiqué sous ***TIME*** et le pouls sous ***PULSE***. Les **touches de navigations en haut/en bas** modifient le pouls cible de la barre clignotante.

Le pouls cible d'une barre est indiqué en pourcentage et battements et se réfère à votre pouls maximum si celui-ci a été entré. Le pouls cible peut être modifié dans une plage de 20 - 100% du pouls maximum.

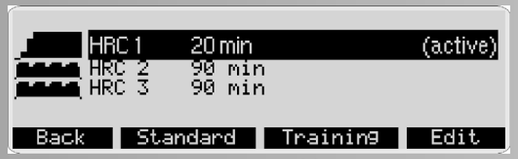
Indication :

Si le pouls maximum sous la personne active n'apparaît pas, on prend en compte une personne standard de 50 ans avec un pouls maximum de 170=100%.



Voici à quoi pourrait ressembler une modification du programme.

Appuyer sur **"Back"** pour prendre en compte votre propre profil.



Affichage : **Programmauswahl** avec le programme modifié 1

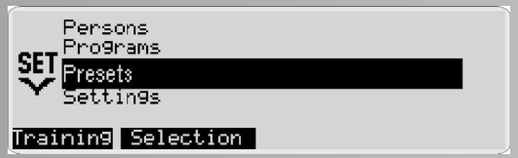
Indication :

Les programmes et profils individuels modifiés sont mémorisés sous l'utilisateur correspondant et n'écrasent pas les programmes et profils des autres utilisateurs.

Menu

Données

Sous "Presets" toutes les personnes (Gast, P1-P4) ont la possibilité d'ajuster et de sauvegarder les réglages et les données. Les réglages sous Gast sont remplacés lors d'un redémarrage par les valeurs standard.



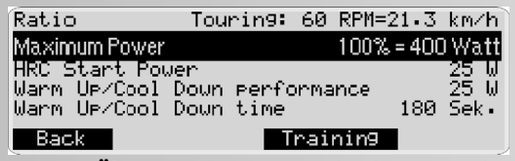
Dans ce menu se trouvent 3 sous-menus :

1. Anzeigen & Funktionen
Vous déterminez ici vos valeurs de puissance, vitesse et le mode d'affichage de la consommation énergétique.

2. Trainingswerte
Ici vous déterminez les valeurs pour l'énergie, le temps d'entraînement et la distance qui ont été reprises pour les données comme valeurs standard.

3. Pulsvorgaben
Vous entrez ici le mode de contrôle de votre pouls et la valeur dont il faut tenir compte.

Prédéterminations > 1 Affichage & fonctions


Ratio Touring: 60 RPM=21.3 km/h
Maximum Power 100% = 400 Watt
HRC Start Power 25 W
Warm Up/Cool Down performance 25 W
Warm Up/Cool Down time 180 Sek.
Back
Training

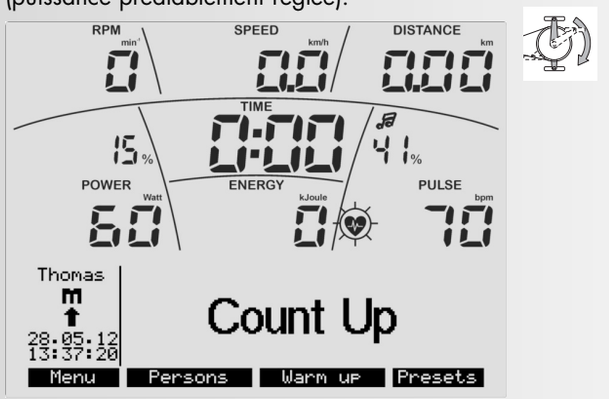
- Sous **"Übersetzung"**, vous réglez la vitesse devant être affichée: Mountain: 60 tours de pédale donnent 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h et Racer: 25,5 km/h.

Indication :

- Sous **"Maximalleistung"**, vous laissez ou limitez la puissance maximale de l'appareil. Il n'est plus autorisé d'aller au-delà de la puissance limite. La barre % dans l'affichage de puissance indique le rapport actuel par rapport à la puissance maximale réglée.
- Sous **"HRC-Startleistung"**, vous indiquez la puissance initiale de 25 - 100 Watt dans les programmes gérés pour le pouls au cas où la valeur préréglée vous paraisse trop faible ou trop haute.
- Sous **"WarmUp- / CoolDown-Leistung"**, vous entrez une valeur de 25 - 100 Watt comme puissance cible qui provoque dans les programmes Count Up/Count Down une augmentation de puissance automatique (échauffement) ou une réduction de puissance (CoolDown) sur cette puissance cible.
- Sous **"WarmUp-/CoolDown-Dauer"**, vous déterminez la durée de la fonction WarmUp-/CoolDown de 60-240 secondes.

Echauffement

Les 30 premières secondes, la puissance reste constante. Ensuite, la puissance augmente jusqu'à la puissance cible (puissance préalablement réglée).



Appuyez sur **"WarmUp"** pour afficher une barre de progression.

La barre de progression indique 0%.

En pédalant, la barre de progression avance à 100%. La puissance augmente dans cet exemple de 25 à 60 Watt.

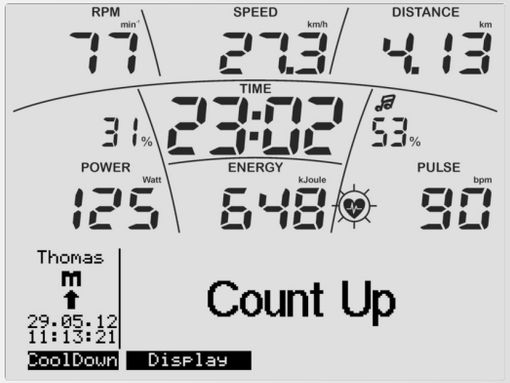
Si 60 Watt = 100% est atteint, cela bipe 3 fois et la fonction est achevée.

Indication :

La fonction **"WarmUp"** est uniquement proposée si la puissance réglée est supérieure à la puissance WarmUp-/CoolDown sous Anzeige & Funktionen.

CoolDown

La puissance est réduite sur la puissance WarmUp-/CoolDown et maintenue pendant 30 secondes jusqu'à ce que la durée du WarmUp-/CoolDown soit atteinte.



Appuyez sur "CoolDown" pour afficher une barre de progression.

La barre de progression indique 3%.

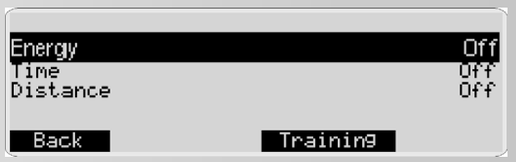
Comme exemple: Si CoolDown - Leistung = 100% est atteint, un bip retentit 3 fois et la fonction est arrêtée.

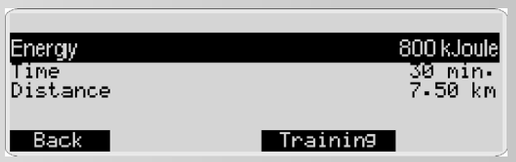
Indication :

La fonction **"CoolDown"** est uniquement proposée lorsque pendant l'entraînement la puissance actuelle est plus élevée que la puissance du WarmUp-/CoolDown sous Anzeige & Funktionen. Appuyez sur "CoolDown" pour afficher une barre de progression.

- Sous **"Energy Calculation"**, vous déterminez si votre consommation énergétique (réelle) ou la conversion énergétique de l'ergomètre (physique) doit être affichée.
- Sous Sous **"Energy Unit"**, vous déterminez si la consommation énergétique s'affiche en kJoule ou kcal.

Prédéterminations > 2 Valeurs d'entraînement





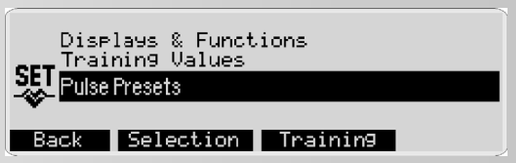
Après l'entrée de la consommation énergétique, du temps d'entraînement et de la distance, les valeurs pourraient ressembler à cela.

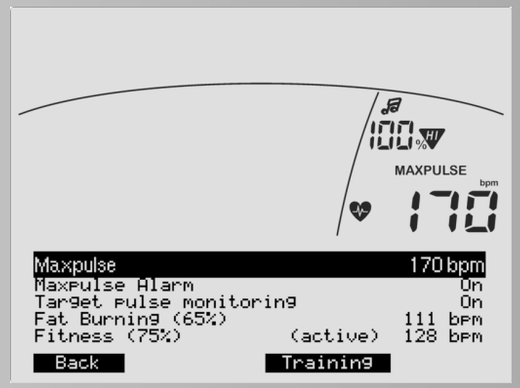
L'entrée des valeurs d'entraînement fait qu'elles sont chargées dans l'affichage "Trainingsbereitschaft" des programmes d'entraînement. Elles peuvent encore y être modifiées.

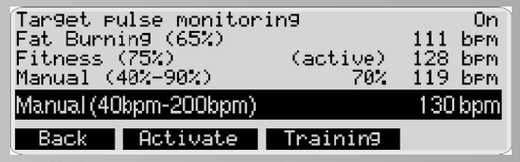
Au début de l'entraînement, les valeurs sont décomptées et clignotent une fois le zéro atteint pour indiquer que les données d'entraînement sont remplies. Les valeurs n'ont pas d'influence sur la commande de l'ergomètre.

Prédéterminations 3 Prédéterminations des pulsations

Lorsque les données personnelles de la personne "active" sont entrées, quelques valeurs de pouls s'affichent. Si il n'y a qu'une valeur, **"Off"** ici.







- Affichage **"Maximum Pulse"** 170. Cette valeur vient du rapport (220 - âge) ici par exemple Thomas (50 ans). Elle indique -médicalement- le pouls le plus élevé autorisé pour votre âge, pouvant mais ne devant pas apparaître dans l'entraînement pour des personnes en bonne santé.
- **"Maximum Pulse"**, vous pouvez réduire cette valeur ou éteindre. L'affichage du pouls % se réfère à cette valeur: pouls actuel par rapport au pouls maximum et les hauteurs de profil en cas de programmes de pouls. Une entrée de valeur permet la sélection de valeurs de pouls cible
- Sous **"Alarm bei Maximalpulsüberschreitung"**, vous déterminez si un signal d'alarme doit être émis ou non en cas de dépassement du pouls maximum. Si **Aus** a été déterminé pour "Maximum Pulse", l'alarme est également désactivée.
- Sous **"Zielpuls"**, vous avez 2 possibilités: "Zielpuls- überwachung" **On** ou **Off**.

Off bloque la sélection du contrôle de pouls cible.

On en relation avec Ein pour **"Maximum Pulse"** permet la sélection de:

"Fat burning (65%)". Cela signifie que 65% de votre pouls maximal dépendant de votre âge selon le rapport (220 - âge) Est contrôlé ou régulé comme valeur de pouls.
Dans l'exemple: 111

"Fitness (75%)". Cela signifie que 75% de votre pouls maximal dépendant de votre âge.
Dans l'exemple: 128

"Manual (40%-90%)". Cela signifie que vous pouvez détermi-

ner une valeur en % entre 40% et 90 % avec les **touches –/+**. Dans l'exemple: 128 (70% est calculé comme valeur par défaut)

Ein en relation avec **Aus** pour **"Maximum Pulse"** permet uniquement de choisir:

Manuell (40bpm - 200bpm). Cela signifie que vous pouvez entrer avec les touches –/+ une valeur de pouls entre 40 et 200 indépendamment de votre âge.

Dans l'exemple: 130 (est affiché comme valeur par défaut)

Appuyer sur **"Activate"** pour prendre en compte la sélection marquée en noir **(aktive)**.

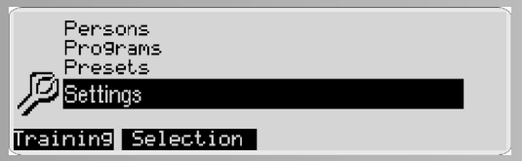
Le pouls cible sélectionné est repris dans les programmes de pouls comme donnée. Dans l'entraînement, cette valeur est atteinte par la régulation de puissance et maintenue sur la durée de l'entraînement. Dans les autres programmes d'entraînement, elle sert d'orientation pour une zone de pouls de 10 battements en dessous ou au-dessus du pouls cible dans lequel l'entraînement doit avoir lieu. Deux flèches dans l'affichage du pouls contrôlent cette zone de pouls.

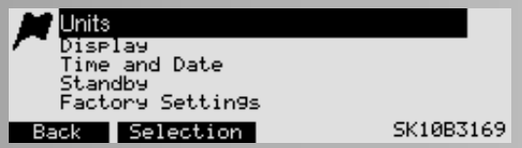
Appuyer sur **"Back"** pour prendre en compte les réglages.

Menu

Paramètres (pour toutes les personnes)

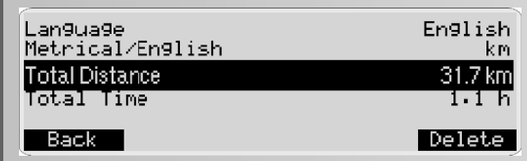
Ce menu offre la possibilité d'entreprendre des réglages et des ajustements spécifiques aux affichages et à l'appareil en 5 sous-menus. Celles-ci valent pour toutes les personnes.





Paramètres –>1. Units

Vous déterminez ici en quelle langue les menus, l'indication de la vitesse et de la distance en kilomètres ou en miles s'affichent. Vous pouvez effacer les valeurs du total des kilomètres et le temps d'entraînement total.



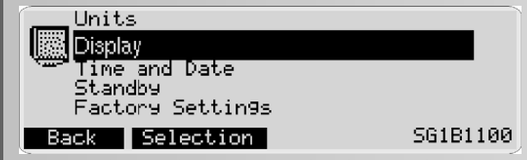
Appuyer sur **"Delete"** puis **"Delete OK"** pour exécuter ce processus.

Appuyer sur **"Back"** pour prendre en compte les réglages.

Indication :

"Delete OK" OK» efface le total des kilomètres et le temps d'entraînement total.

Paramètres -> 2. Display



Vous réglez ici le contraste, la clarté et la couleur de fond de l'affichage. 0=Arrêt, 1= bleu clair, 2=rouge, 3=vert, 4=bleu, 5=turquoise.

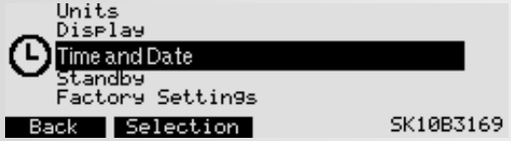
Appuyer sur **"Back"** pour retourner au menu principal. Les réglages sont pris en compte.

Appuyer sur **"Cancel"** pour retourner au menu principal. Les réglages ne sont pas pris en compte.

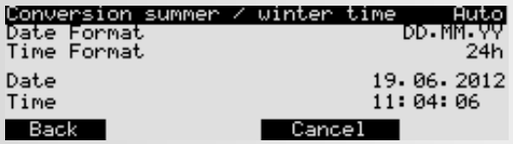
Indication :

Le contraste est optimal lorsque vous ne voyez plus d'ombres prédominantes. Le réglage **"Contrast"** est valable pour l'affichage inférieur et **"Brightness"** pour les deux affichages.

Paramètres -> 3. Time and Date



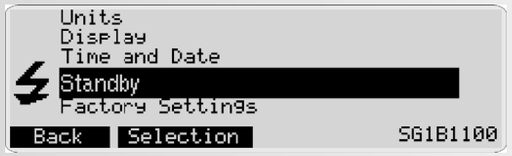
Ici se règlent l'heure et la date, les formats d'affichage et d'autres options d'affichage.



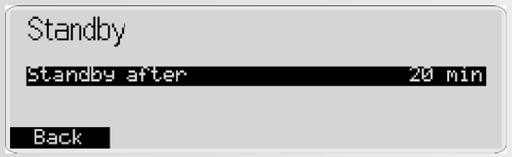
"–/+" modifie les réglages, formats et valeurs.

Appuyer sur **"Back"** pour prendre en compte les réglages.

Paramètres –> 4. Standby



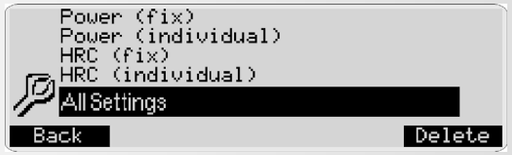
Ici est déterminé le temps de désactivation de l'écran lorsque aucune pression de touche n'est effectuée ou que vous ne vous entraînez plus.



Appuyer sur **"Back"** pour prendre en compte le réglage.

Paramètres -> 5. Factory Settings

Ici, les programmes initiaux de chaque groupe de programme peuvent être restaurés. Les modifications dans les programmes sont supprimées.



Appuyer sur **"Delete"** pour appeler la fonction **"Delete OK"**.

Appuyer sur **"Delete OK"** pour effacer les entrées et modifications de la sélection marquée en noir. En cas de programmes, l'origine est restaurée uniquement pour la **personne active. Tous les réglages effacent les entrées de toutes les personnes**.

Appuyer sur **"Back"** pour passer au menu "Einstellungen".

Mise à jour du micrologiciel

Vous trouverez l'affichage du logiciel de l'appareil (micrologiciel) dans le menu "Einstellungen" (Réglages), en bas à droite.

Les 4 derniers chiffres indiquent la version du micrologiciel : ici 3169. Si de nouvelles versions (numéros plus élevés) sont proposées à notre page d'accueil, vous pouvez effectuer une mise à jour. Vous trouverez des conseils à ce sujet sur notre site internet : www.kettler.de > Sport.

Indications générales

Systèmes sonores

Mise en marche
Lors de la mise en marche pendant le test du segment, un léger son est produit.

Fin du programme
La fin de programme (programmes profil, Countdown) est indiquée par un son bref.

Dépassement du pouls maximal
Si le pouls maximal réglé est dépassé d'une pulsation, 2 sons brefs sont émis toutes les 5 secondes.

Erreur
En cas d'erreur, 3 sons brefs sont émis.

Recovery

Dans cette fonction, la masse mobile est automatiquement freinée. Un autre entraînement est inapproprié.

Calcul de la note de condition physique (F)

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 pouls d'effort — P2 pouls au repos
Note 1 = très bien, — Note 6 = insuffisant

Commutation temps/parcours

Pour les programmes «Profils de puissance», il est possible dans les prédéterminations de commuter le profil par colonne du mode temps (1 minute) au mode parcours (400 mètres ou 0.2 miles). Ergomètre cross : (200 mètre ou 0.1 miles).

Affichage du profil lors de l'entraînement

Au début, la première colonne clignote. Après l'action, elle se déplace à nouveau vers la droite.

Fonctionnement indépendant de la vitesse de rotation

(puissance constante)

Le frein électromagnétique ajuste un couple de freinage constant à chaque vitesse de rotation de pédale changeant sur la puissance ajustée.

Flèche haut/bas

(fonctionnement indépendant de la vitesse de rotation)

Si une puissance ne peut pas être atteinte avec la vitesse de rotation (par exemple 400 Watt pour 50 tours de pédale), la flèche haut ou bas exige un appui plus rapide ou plus lent.

Fonctionnement dépendant de la vitesse de rotation

(Moment de freinage constant)

Le frein électromagnétique ajuste un couple de freinage constant. La puissance modifie seulement les appuis de pédale.

Calcul de la valeur moyenne
Le calcul de la valeur moyenne a lieu par unité d'entraînement.

Mesure du pouls
En cas de perte du signal du pouls, la puissance de l'appareil demeurera constante pendant env. 60 secondes et sera ensuite diminuée lentement.

Indications quant à la mesure du pouls
La mesure du pouls commence lorsque le cœur affiché sur l'écran clignote au rythme de votre pulsation.

Avec clip oreille
Le capteur de pouls fonctionne avec une lumière infrarouge et mesure les modifications de la translucidité de votre peau qui sont suscités par votre pouls. Avant de coincer le capteur de pouls à votre lobe, frottez-le fortement 10 fois jusqu'à obtenir un influx de sang.
Evitez les pouls anormaux

- Accrochez avec précaution le clip oreille à vos lobs et recherchez le point le plus favorable pour la réception. (le symbole du cœur clignote sans interruption).
- Ne vous entraînez pas directement sous une forte luminosité: par exemple la lumière de néons, une lumière halogène, des spots ou la lumière du soleil.
- Evitez totalement les secousses et les tremblements du capteur oreille, câble compris. Attachez toujours le câble au moyen de la pince à votre vêtement ou mieux à un bandeau frontal.

Avec sangle de poitrine
Veuillez respecter les instructions au verso de l'emballage. Les téléphones portables, les postes de télévision et d'autres appareils électriques qui créent un champ électrique, sont susceptibles de causer des problèmes lors de la mesure de la fréquence cardiaque.

Dysfonctionnements de l'ordinateur d'entraînement
Arrêtez le commutateur principal et allumez à nouveau. En cas de dysfonctionnements de l'heure et du temps, changez les piles au dos de l'écran. (voir manuel d'installation).

Indications concernant l'interface
Le logiciel WORLD TOURS vous permet de commander cet appareil au moyen d'un PC / notebook via l'interface. Vous trouverez sur notre site internet www.kettler.de des informations relatives au logiciel et aux mises à jour (micrologiciel) de cet appareil.

Manuel d'entraînement

La médecine du sport et la science de l'entraînement utilisent l'ergométrie des vélos entre autre pour contrôler la capacité de fonctionnement du cœur, de la circulation et du système de respiration.

Si votre entraînement a atteint en quelques semaines les effets souhaités, vous pouvez constater ce qui suit :

1 Vous accomplissez une certaine performance d'endurance avec une performance cardiaque/circulatoire plus faible qu'auparavant.

2 Vous tenez une certaine performance d'endurance avec la même performance cardiaque/circulatoire sur une période prolongée.

3 Vous récupérez plus rapidement qu'auparavant après une certaine performance cardiaque/circulatoire.

Valeurs indicatives pour l'entraînement en endurance

Pouls maximal : on entend sous intensité de charge le fait que le pouls maximal individuel est atteint. La fréquence cardiale maximale pouvant être atteinte dépend de l'âge.

Ici est valable la formule empirique : la fréquence cardiaque par minute correspond à 220 pulsations moins l'âge.

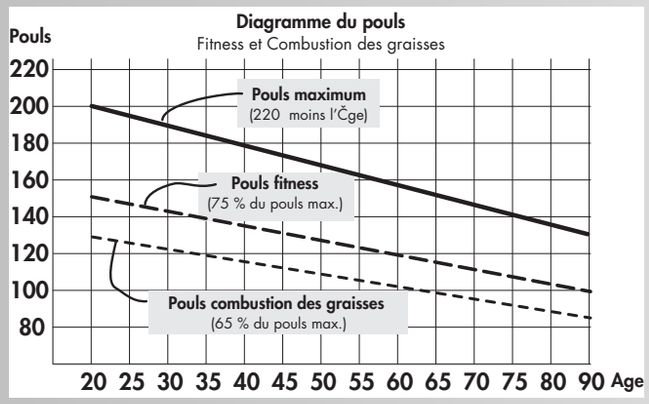
Exemple/ âge 50 ans > 220 -50 = 170 pulsations/min.

Poids : Le poids est un autre critère pour la détermination des données optimales d'entraînement. La valeur de consigne pour une charge est de 3 Watt/kg pour les hommes et 2.5 Watt/kg pour les femmes du poids du corps. Il faut en outre prend en considération qu'à partir de 30 ans la capacité baisse: pour les hommes environ 1% et pour les femmes 0.8 % par année de vie.

Exemple : homme ; 50 ans, poids 75 kg
> 220 - 50 = 170 pouls maximal
> 3 Watt x 75 kg = 225 Watt
> Moins remise âge (20% de 225 = 45 Watt)
> 225 - 45 = 180 Watt (valeur de consigne pour charge)

Intensité de charge

Pulsation de charge : L'intensité de charge maximale est atteinte à 65-75% (voir diagramme) de la performance cardiaque/circulatoire individuelle. Cette valeur se modifie selon l'âge.



Intensité de l'effort

Durée d'une unité d'entraînement et sa fréquence par semaine :

Règle empirique :

Fréquence d'entraînement	Durée de l'entraînement
Tous les jours	10 minutes
2 – 3 x par semaine	20 – 30 minutes
1 – 2 x par semaine	30 – 60 minutes

Vous devriez choisir la puissance en Watt de façon à pouvoir soutenir la sollicitation des muscles pendant une période plus longue.

Les puissances supérieures (Watt) doivent être réalisées en relation avec une fréquence de pédalage élevée. Une fréquence de pédalage trop faible de moins de 60 UPM conduit à une charge ostensiblement statique de la musculature et par conséquent à une fatigue précoce.

Échauffement

Au début de chaque unité d'entraînement, vous devez vous échauffer en pédalant 3 à 5 minutes avec des charges croissantes lentement pour mettre votre cœur/votre circulation et votre musculature au pas.

Refroidissement

Le dit "refroidissement" est tout aussi important. Après chaque entraînement (après/sans Recovery) vous devriez continuer de pédaler encore environ 2-3 minutes contre une faible résistance.

La charge pour votre prochain entraînement d'endurance devrait en principe d'abord être augmentée au-delà de l'ampleur de la charge, par exemple vous vous entraînez quotidiennement 20 minutes au lieu de 10 minutes ou 3x au lieu de 2x par semaine. En plus du planning individuel de votre entraînement d'endurance, vous pouvez recourir aux programmes d'entraînement intégrés dans l'ordinateur d'entraînement

Glossaire

Âge
Entrée pour le calcul du pouls maximal

IMC
Indice de masse corporelle: valeur dépendant du poids et de la taille.

Détermination arithmétique de l'IMC:

$$\frac{\text{Masse corporelle (kg)}}{\text{Taille}^2\ (m^2)} = \text{IMC}$$

par ex.: Thomas
Masse corporelle 86 kg
Taille 1,86 m

$$\frac{86\ (kg)}{1{,}86^2\ (m^2)} = 24{,}9$$

Valeurs normales:

Âge	IMC
19-24 ans	19-24
25-34 ans	20-25
35-44 ans	21-26
45-54 ans	22-27
55-64 ans	23-28
> 64 ans	24-29

Classification	m	w
Poids insuffisant	<20	<19
Poids normal	20-25	19-24
Surpoids	25-30	24-30
Obésité	30-40	30-40
Forte obésité	>40	>40

Le résultat de Thomas (50 ans) dans notre exemple se situe avec une IMC de 24,9 dans la zone normale. En cas de divergences avec les valeurs normales, des problèmes de santé peuvent survenir.

Veuillez consulter votre médecin.

Dimension
Unités d'affichage de km/h ou mph, kilojoules ou kilocalories, heures (h) et puissance (Watt).

Énergie (réaliste)
Vélo ergomètre:
Le débit énergétique du corps est calculé avec un rendement de 25% pour réunir la puissance mécanique.

Les 75% restants sont transformés en chaleur.

Ergomètre cross: Le rapport est ici de 16,7% et 83,3%.

Pouls brûlure des graisses
Valeur calculée de: 65% pouls max

Pouls fitness
Valeur calculée de: 75% pouls max

Manuellement
Valeur calculée de: 40 - 90% pouls max

Pouls maximum
Valeur calculée depuis 220 moins l'âge

Contrôle du pouls
Si la flèche apparaît vers le bas, le pouls à atteindre est trop fort de 11 battements.

Menu
Affichages dans lesquels des valeurs doivent être entrées ou les paramètres modifiés.

Puissance
Valeur actuelle de la puissance (de freinage) mécanique en Watt que l'appareil transforme en chaleur.

Profils
Dans l'affichage multiple un affichage de barres de puissances ou de pouls sur le temps ou le parcours.

Programmes
Possibilités d'entraînement qui demandent des puissances ou des pouls à atteindre déterminés par programme ou manuellement.

Échelle de pourcentage
Affichage comparatif entre la puissance actuelle et la puissance maximale de l'appareil réglée.

Pouls
Enregistrement des battements du cœur par minute

Recovery
Mesure du pouls en phase de récupération à la fin de l'entraînement. La note de condition physique est calculée (et attribuée) en fonction du pouls mesuré au début d'une minute et le pouls mesuré à la fin de cette même minute. En cas d'entraînement similaire, l'amélioration de cette note est une mesure pour l'augmentation de la condition physique.

Reset
Effacement du contenu d'affichage et redémarrage de l'affichage en désactivant et activant le commutateur de l'appareil.

Interface
Prise SUB-D 9 pôles (RS232/sérielle) ou prise USB pour l'échange de données avec un PC.

Commande
L'électronique règle la puissance ou le pouls sur les valeurs entrées manuellement ou prédéfinies.

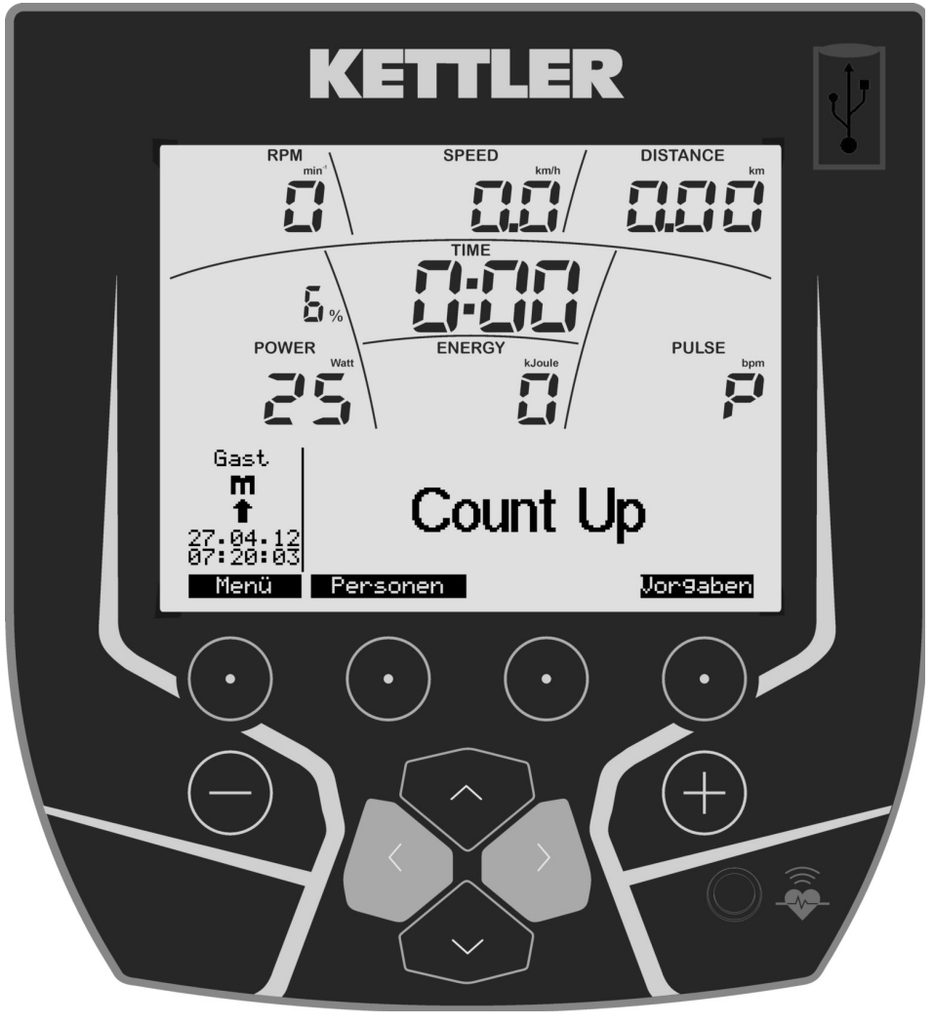
Pouls à atteindre
Valeur du pouls à atteindre déterminée par le programme ou manuellement.

KETTLER

SK

Trainings- en bedieningshandleiding

nederlands



Inhoudsopgave

Veiligheidsaanwijzingen 2
- Service 2
- Uw veiligheid 2

Korte beschrijving 3
- Weergavebereik / Display 3
- Toetsen en toetsfuncties 3
- Herstart van de weergave 3
- Manier van polsslagmeting 3
- USB apparaatinterface 3
- Taalinstelling 3
- Instellingen van de weergave 3
- Waardes en symbolen van de weergave 4

Snelstart (ter kennismaking) 4
- Gereed voor training 4
- Trainingsbegin 4
- Trainingsonderbreking 4
- Standby functie 4

Hoofdmenu 5
- Noodzakelijke programmeringen 5

Menu -> personen 5
- Persoon kiezen / USB stick 5
- Persoonsgegevens invoeren 5
- Voorbeeldgegevens “Thomas” 5

Menu -> programma's 5
- Vermogen (manueel) 6
- Trainingregistratie (recorded session) 6
- Vermogenprofielen (vast) 6
- Vermogen (individueel) 6
- HRC (manueel) 6
- HRC-profielen (vast) 6
- HRC (individueel) 6
- IPN test 6
- Coaching programma’s 6

Training 7
Kiezen van een trainingsprogramma 7
- Vermogen (manueel) “Count Down” 7
  Actuele programmeringen 7
  Gereed voor training 7
- Vermogen (vast) 7
  Actuele programmeringen 7
  Modus: tijd of afstand 8
  Gereed voor training 8
- Manuele polsslagprogrammering 8
  “HRC Count Down” 8
  Actuele programmeringen 8
  Gereed voor training 8
- Polsslagprofiel HRC (vast) HRC-profiel 1 8
  Actuele programmeringen 8
  Gereed voor training 8

Training 9
Weergavewisseling (meervoudige weergave) 9

Trainingsfuncties 9
- Toerental-/vermogenbewaking 9
- Toerental (afhankelijk / onafhankelijk) 9
- Polsslagbewaking
  Doelpolsslag 10
  Maximale polsslag 10
- (Herstelpolsmeting) 10
- Trainingsonderbreking of -einde 10
- Hervatting van de training 11

Individuele trainingsprofielen Bewerken 11
- Vermogen (individueel) 11
- HRC (individueel) 11

Menu -> programmeringen 12
- 1. Weergave & functies 12
- 2. Trainingswaardes 13
- 3. Polsslagprogrammeringen 13

Menu -> instellingen 14
- 1. Eenheden 14
- 2. Weergave 14
- 3. Tijd en datum 14
- 4. Stand-by 15
- 5. Standaardinstellingen 15
- 6. Firmware-Update 15

Algemene aanwijzingen 15
- Systeemgeluiden 15
- Recovery 15
- Omschakeling tijd / afstand 15
- Profielweergave tijdens de training 15
- Toerentalafhankelijk gebruik 15
- Toerentalonafhankelijk gebruik 15
- Berekening gemiddelde waardes 15
- Aanwijzingen voor de polsslagmeting 15
  Met oorclip 15
  Met borstgordel 16
- Storingen bij de trainingscomputer 16
- Aanwijzingen m.b.t. de interface 16

Trainingshandleiding 16
- Duurtraining 16
- Belastingintensiteit 16
- Belastingomvang 16
- Warm-Up 16
- Cool-Down 16

Glossarium 16

Veiligheidsaanwijzingen

Let voor uw eigen veiligheid op onderstaande punten:

- Het plaatsen van het trainingsapparaat dient op een daarvoor geschikte, stevige ondergrond te gebeuren.
- Vóór het eerste gebruik en vervolgens na ca. 6 dagen gebruik dienen alle verbindingen gecontroleerd te worden of ze nog goed vast zitten.
- Om letsel door foutieve belasting of overbelasting te vermijden, mag het trainingsapparaat uitsluitend volgens de handleiding bediend worden.
- Het opstellen van het apparaat in vochtige ruimtes is, op lange duur gezien, wegens de daarmee verbonden roestvorming niet aan te bevelen.
- Controleer regelmatig of het trainingsapparaat goed functioneert en of het nog in goede toestand verkeert.
- De veiligheidstechnische controles behoren tot de gebruikersplichten en dienen regelmatig en zorgvuldig te gebeuren.
- Defecte of beschadigde onderdelen dienen direct vervangen te worden.
  Gebruik uitsluitend originele KETTLER-onderdelen.
- Het apparaat mag tot de reparatie niet gebruikt worden.
- Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen onder de voorwaarde gewaarborgd worden dat het regelmatig op schade en slijtage gecontroleerd wordt.

Voor uw veiligheid:

- **Raadpleeg vóór begin van een training uw huisarts, of uw gezondheid training met dit apparaat toelaat. Zijn advies dient als basis voor de opbouw van uw trainingsprogramma. Foutieve of overmatige training kan schadelijk voor de gezondheid zijn.**

Korte beschrijving

De elektronica heeft een functiebereik met toetsen en een weergavebereik (display).

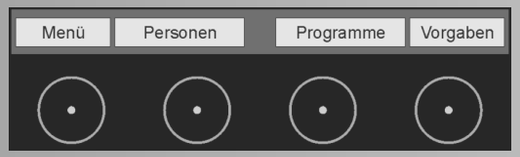
Weergavebereik / Display
USB-A
KETTLER
Weergavewaardes
De afbeeldingen tonen het gebruik als fietsergometer.
Bij een overeenstemmend toerental met de voorbeelden op de display liggen de waardes voor snelheid en afstand bij crossergometers lager.
Bij een trapfrequentie van 60 min-1:
fietsergometer: = 21,3 km/h
crossergometer = 9,5 km/h
Toetsen
Polsslagbus

In- en uitschakelen van het apparaat

Met de navigatietoets “omhoog” start u de computer in de standby functie.

Soft toetsen

Met deze 4 toetsen worden functies geactiveerd die in het display erboven getoond worden, bijv. menu, personen.....

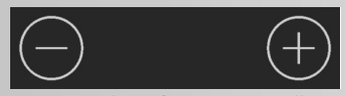


Navigatietoetsen

Met de navigatietoetsen kunt u menuopties of invoervelden in de menu's kiezen.

Programmeertoetsen min - / plus +

Met deze toetsen worden waardes gewijzigd en tijdens de training de belasting gewijzigd of profielen verschoven.



- “Plus” verhoogt waardes of wijzigt instellingen
- “Min” verlaagt waardes of wijzigt instellingen
- “Plus ” of “Min” **langer** indrukken > snellere wisseling
- “Plus” en “min” **tegelijk** indrukken:
- Belasting springt op **laagste vermogen**
- Programma's springen op **oorspronkelijk**
- Waardeprogrammering springt op **Uit (Off)**

Herstart van de weergave (software-reset)

Als u 3 toetsen tegelijk indrukt, wordt er een reset uitgevoerd.

Manier van polsslagmeting

De polsslagmeting kan via 2 bronnen gebeuren:

1. Oorclip
   De stekker wordt in de polsslagbus geduwd.

2. Ingebouwde ontvanger en Polar-borstgordel T34 (a.u.b. de daarbij behorende handleiding lezen). Een ingestoken oorclip moet verwijderd worden.

Aansluiting USB-A

Aansluiting voor geheugenmedium. Dit dient FAT32 geformateerd te zijn.

Aansluiting USB type B

Aansluiting voor een PC bevindt zich aan de achterzijde van de display.

Taalkeuze

Als u het apparaat voor de eerste keer inschakelt verschijnt het menu voor het instellen van de taal.

De navigatietoetsen **“Omhoog”** en **“Omlaag”** wisselen tussen de taal.

Door indrukken van **"Kiezen”** wordt de instelling van de taal opgeslagen en het menu **“Weergave”** geopend.

Door indrukken van **"Afbreken”** gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet opgeslagen en als u de volgende keer het apparaat inschakelt, verschijnt het veld weer.

Weergave-instellingen

Na het instellen van de taal verschijnt het menu voor het instellen van de helderheid, het contrast en de achtergrondkleur van de display.

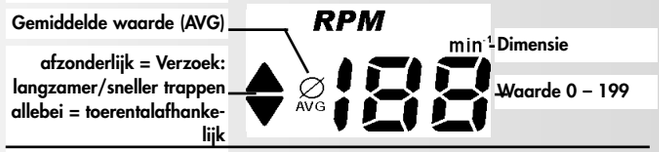
Door indrukken van “terug” gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden opgeslagen.

Door indrukken van “afbreken” gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet opgeslagen en de weergave verschijnt weer bij de volgende keer inschakelen.

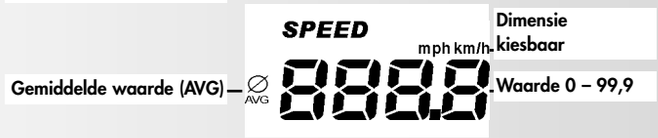
Contrast en helderheid

Het contrast is optimaal als u geen grote schaduwen meer ziet.

Trapfrequentie



Snelheid

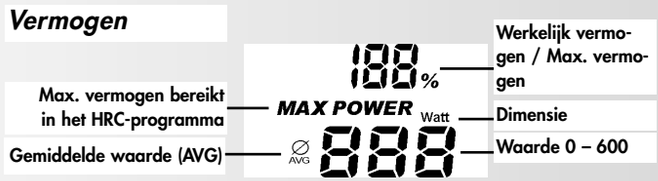


Afstand

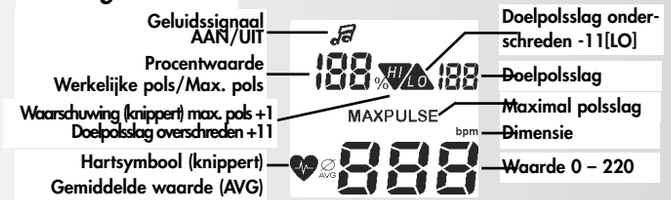
Tijd

Energieverbruik

Vermogen



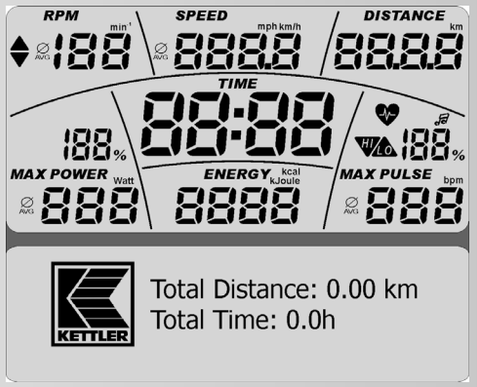
Polsslag



Snelstart

(ter kennismaking zonder instellingen)

Na inschakelen met de netschakelaar worden alle segmenten en de totale afstand en tijd weergegeven.

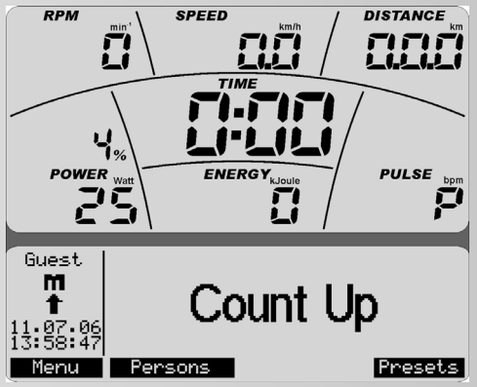


2″

8″

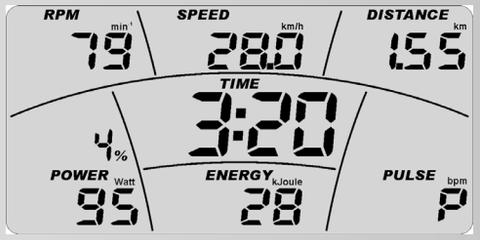
Gereed voor training

Na enkele seconden wordt het programma “count up” weergegeven. De persoon “gast” wordt getoond.



Trainingsbegin

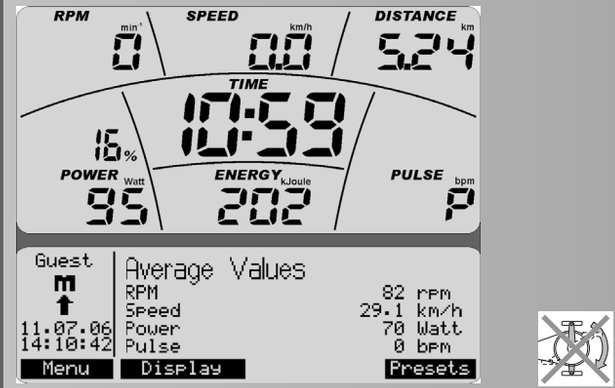
Begint u met trappen, tellen de waardes voor trapfrequentie,



snelheid, afstand, trainingstijd en energieverbruik op. Polsslag (indien meting actief) toont de actuele waarde. Het %-veld via POWER toont de verhouding van het vermogen t.o.v. de door de trainende persoon in te stellen maximale vermogen.
Wijzigen van het vermogen tijdens de training:
“plus” indrukken verhoogt het vermogen in intervallen van 5.
“min” indrukken verlaagt het vermogen in intervallen van 5.

Trainingsonderbreking

Als de trapfrequentie onder 10 O/min komt, wordt een trainingsonderbreking herkend. Trapfrequentie en snelheid tonen “0”.



Trapfrequentie, snelheid, vermogen en polsslag (indien meting geactiveerd) worden als gemiddelde waardes weergegeven.
Afstand, energieverbruik en trainingstijd worden als totale waardes weergegeven.

Aanwijzing

“Menu”, “Personen”, “Weergave“, "Programmeringen” worden vanaf pagina 7, “CoolDown” en “WarmUp" op pagina 12/13.

Standby functie

Wordt er niet verder getraind en worden er geen toetsen ingedrukt, schakelt de computer naar de standby functie. De uitschakeltijd wordt in het menu “instellingen / Standby” bepaald. Drukt u weer op een toets of gaat u verder met trainen, verschijnen er weer waardes op het display en geeft gereed voor training.

Hoofdmenu:

In de 4 menu's: Personen, Programma's, Programmeringen en Instellingen zijn de functies naar prioriteiten gerangschikt.

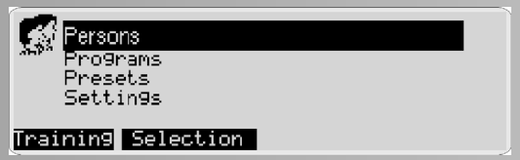
Noodzakelijke programmeringen

Om de mogelijkheden van de computer vanaf het begin te kunnen gebruiken, dient u voor verdere training volgende programmeringen en instellingen uit te voeren:

- Persoonsgegevens van de personen die het apparaat gaan gebruiken. Deze gegevens worden voor het berekenen van de polsslag- en belastinggrenzen, conditietest (IPN), trainingsadviezen (coaching) en Body-Mass-Index (B.M.I.) gebruikt.
- Datum en tijd. Controleer a.u.b. of deze correct zijn. De trainingseenheden worden met datum en tijd opgeslagen en moeten actueel zijn. Het menupunt is onder hoofdmenu > instellingen te vinden.

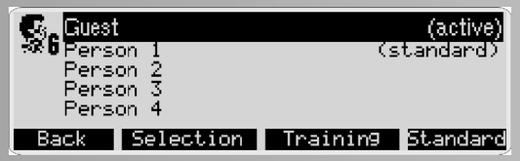
Personen

In dit menu bepaalt u welke persoon en de daarmee verbonden gegevens en instellingen voor de komende training gelden en welke persoon bij het volgende inschakelen van het apparaat getoond wordt.

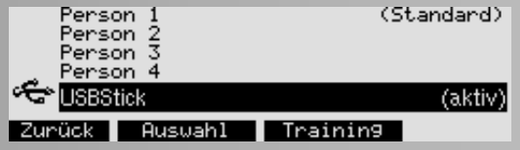


Door indrukken van **"Kiezen"** bij de zwartgemarkeerde menuoptie wordt het bijbehorende submenu geopend.

Door indrukken van **"Training"** gaat u naar het standaardtrainingsprogramma van de als **"actief"** gemarkeerde persoon.



Bijvoorbeeld:
(Actief) komende training als "gast"
(Standaard) "Persoon 1" moet bij het volgende inschakelen getoond worden.
Deze instelling blijft tot de volgende wijziging geldig.

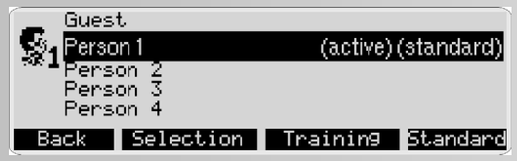


Personen -> persoon kiezen

U kunt 5 personen kiezen. Met het plaatsen van een USB stick word een extra persoon "USBStick" gecreëerd. De Stick deint FAT32 geformateerd te zijn. Een personenkeuze is nu niet meer mogelijk.

Aanwijzing

De persoon "gast" heeft geen geheugen. Programmeringen en instellingen gelden tot het volgende inschakelen van het apparaat.

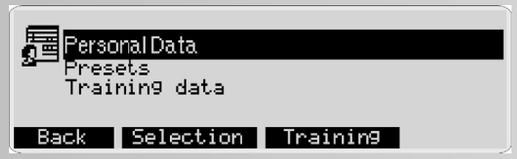


Door indrukken van **"Terug"** gaat u terug naar het menu "Personen".

Door indrukken van **"Training"** gaat u naar het standaardtrainingsprogramma van die persoon.

Door indrukken van **"Standaard"** wordt de zwartgemarkeerde persoon getoond bij het volgende inschakelen van het apparaat

Door indrukken van **"Kiezen"** bij een actief zwartgemarkeerde persoon, wordt het bijbehorende submenu geopend.



In dit menu bevinden zich 3 submenu's:

Persoonsgegevens
Hier voert u persoonsgebonden gegevens in.

Programmeringen
Hier bepaalt u de weer te geven velden en functies, programmeert u trainingswaarden en polsslagwaardes.

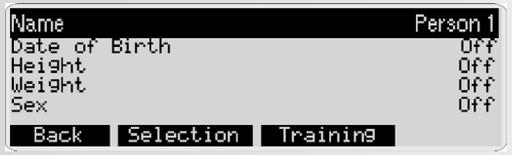
Trainingsgegevens
Hier worden de totale trainingsgegevens weergegeven.

Personen -> persoon 1 -> persoonsgegevens

In dit menu voert u de persoonsgegevens in.

- Invoeren van een tekst vervangt "persoon 1"
- De geboortedatum heeft invloed op de waardes van de polsslagprogrammering.
- De ingevoerde lengte heeft invloed op de B.M.I. berekening.
- Het ingevoerde gewicht heeft invloed op de berekening van de B.M.I. en de IPN conditietest.
- Alle persoonsgegevens hebben invloed op de berekening van de IPN conditietest.

Persoonsgegevens -> naam invoeren



Door indrukken van **"Kiezen"** bij "Naam" opent u het submenu "Naam invoeren

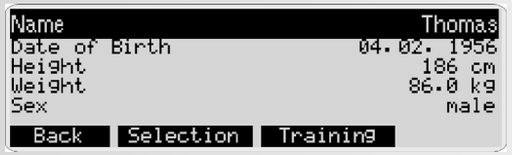
Aanwijzing

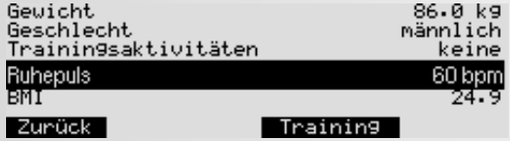
Persoon 1 moet eerst gewist worden.

De navigatietoetsen kiezen zowel de velden als de tekens. Het actieve veld is zwart gemarkeerd.

Door indrukken van **"Invoegen"** wordt het gemarkeerde teken overgenomen. Er zijn maximaal 8 tekens mogelijk.

Door indrukken van **"Terug"** wordt de programmering opgeslagen. Er moet minstens 1 teken ingevoerd worden, anders wordt "Terug" niet aangeboden.





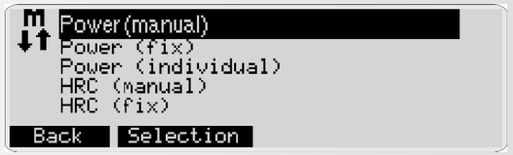
De -/+ toetsen wijzigen de waardes bij "leeftijd", "lengte" en "gewicht", rustpolsslag, de keuze bij "geslacht" en de trainingsactiviteiten.

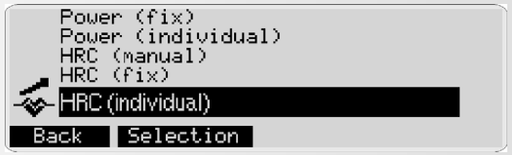
Zo kan de persoonsgegevenslijst van voorbeeldpersoon "Thomas" eruit zien.

Menu:

Programma's

Dit menu toont een overzicht van de trainingsprogramma's van het apparaat. U heeft diverse mogelijkheden om uw training op te bouwen.





Aanwijzing

Als de inhoud van een menu niet in een veld getoond kan worden, moet u de inhoud van het beeld verschuiven met de **navigatietoetsen "Omhoog"** en **"Omlaag"**. Hierbij verschijnt de keuze die dan zwart gemarkeerd wordt. Bij de eerste menuoptie staat de markering boven en bij de laatste onder in het veld.

Vermogen (manueel)
U wijzigt het vermogen tijdens de training. Velden zoals Tijd, Afstand... kunnen op- en aftellen.

Vermogen (vast)
Vermogensprofielen regelen het vermogen.

Vermogen (individueel)
U wijzigt de vermogensprofielen volgens uw wensen.

HRC (manueel) HRC = Heart Rate Control.
U voert een polsslagwaarde in en de vermogensregeling gebeurt automatisch aan de hand van deze doelpolsslag.

HRC (vast)
Polsslag-profielprogramma's regelen het vermogen aan de hand van wisselende polsslagwaardes.

HRC (individueel)
U wijzigt de polsslag-profielbasisprogramma's volgens uw wensen.

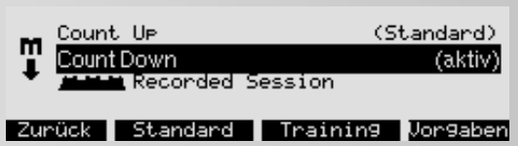
IPN
Het programma verhoogt het vermogen en meet uw polsslagstijging. Op het einde volgt er een evaluatie.

Programma's -> vermogen (manueel)

Onder de beschrijving "vermogen (manueel)" bevinden zich 3 trainingsprogramma's: "count up", "count down" en "recorded session". U verstelt het vermogen tijdens de training.

Bij "count up" tellen de waardes omhoog, bij "count down" tellen de waardes terug, die u ingevoerd heeft of vanaf uw programmeringen die in het menu: programmeringen > trainingswaardes opgeslagen werden.

"Recorded session" is een trainingsafloop die onder "count up" of "count down" opgeslagen werden en herhaald kan worden.



De **navigatietoetsen "Omhoog"** en **"Omlaag"** markeren de keuze zwart en met (actief)

Door indrukken van **"Standaard"** wordt het gemarkeerde programma als standaardprogramma van de "actieve" persoon gekozen.

Door indrukken van **"Training"** wordt het gemarkeerde programma gekozen en naar het veld "Gereed voor training" gewisseld.

Door indrukken van **"Programmeringen"** worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma ingegeven moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Aanwijzing

Het gebruik van de functietoetsen voor het kiezen van een trainingsprogramma verandert niet. Daarom wordt in de volgende programma-uitleg van herhaling afgezien.

Programma's -> vermogensprofielen (vast)

Onder de optie "Vermogenprofielen (vast)" bevinden zich 10 trainingsprofielen die zich door duur en intensiteit onderscheiden. Het vermogen wordt volgens profielprogramma gewijzigd. Naast het programmanummer staat de duur en de lengte van het programma.

De **navigatietoetsen "Omhoog"** en **"Omlaag"** markeren de keuze zwart en met (actief)

Programma's -> vermogen (individueel)

Onder de optie "Vermogensprofielen (individueel)" bevinden zich 5 trainingsprofielen. Hierin kunt u de duur, lengte en intensiteit wijzigen.

Aanwijzing

De bewerking **"Edit"** van de "Vermogensprofielen (individueel)" wordt op pagina 14 beschreven.

Programma's -> HRC-programma's (manueel)

Onder de optie "HRC (manueel) bevinden zich twee trainingsprogramma's: "Count Up" en "Count Down". In beide programma's wordt een **doelpolsslag** door vermogensregeling bereikt en tijdens de trainingsduur vastgehouden. De doelpolsslag wordt of uit uw programmeringen opgeslagen in het menu: **Programmeringen -> polsslagprogrammeringen** of op 130 gezet als er nog geen programmering beschikbaar is. Bij "HRC Count Up" tellen de waardes op, bij "Count Down" tellen de waardes terug, die u hebt geprogrammeerd of zijn overgenomen uit uw programmeringen in het menu: **Programmeringen -> trainingswaardes**.

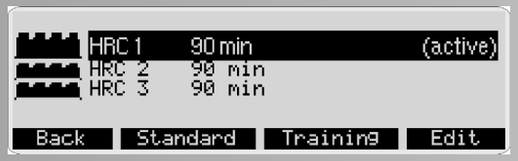
Programma's -> HRC (vast)

Onder de optie "HRC (vast)" bevinden zich 5 trainingsprofielen die zich door duur en intensiteit onderscheiden. In de programma's worden **wisselende doelpolsslagen** door de vermogenregeling bereikt. De profielhoogte van het programma richt zich naar de programmeringen van uw maximale pols-

slag in het menu: **Programmeringen -> polsslagprogrammering**. Bij ontbrekende gegevens worden 50 jaar en 170 maximale polsslag aangegeven.

Programma's -> HRC (individueel)

Onder de optie "HRC (individueel)" bevinden zich 3 trainingsprofielen. Hierin kunt u de duur en de intensiteit bepalen.

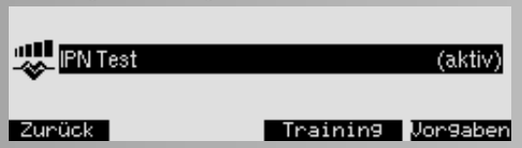


Aanwijzing

De bewerking **"Edit"** van de "HRC (individueel)" wordt op pagina 15 beschreven.

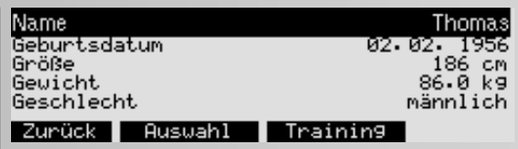
Programma's > IPN test

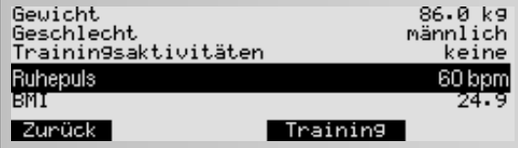
De IPN test benodigd de weergegeven persoonsgegevens. Uit deze gegevens wordt een vermogenprofiel en een doelpolsslag berekend. Als er gegevens ontbreken wordt de soft toets "training" niet aangeboden.



Door indrukken van "training" springt de computer naar gereed voor training met weergave van het vermogenprofiel.

Door indrukken van "programmeringen" gaat u naar het veld voor invoeren van de persoonsgegevens. Het doel van de IPN test is u een trainingsadvies voor verdere training te verstrekken. Daarvoor dient u vanaf het 2e niveau binnen maximaal 15 minuten de berekende doelpolsslag te bereiken. Wordt deze bereikt, knippert de polsslagweergave. U dient tot het einde van dat niveau verder te trainen, dan wordt het resultaat getoond.





Aanwijzing

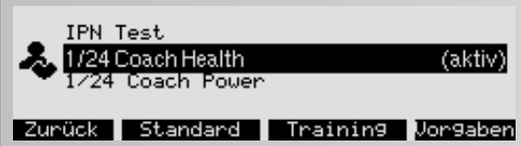
Bereikt u de doelpolsslag niet, krijgt u een melding. U dient dan uw gegevens getoond bij trainingsactiviteiten te verhogen en de test opnieuw uit te voeren.

Programma's > Coach Health / Power

Heeft u de IPN test afgelegd, krijgt u uw testresultaat middels een pijl op een scala aangetoond. Er worden 24 trainingseenheden samengesteld die u onder IPN test vindt.

U kunt kiezen uit 2 trainingssoorten:

Health = gezondheidstraining of Power = vermogentraining. Wilt u uw algemene lichamelijke toestand verbeteren, kiest u "Healt". Wilt u uw conditie verbeteren, kiest u "Power".



"Programmeringen" indrukken wijzigt de trainingseenheid.

Aanwijzing

Is er geen conditietest voorhanden, wordt u dit gemeld.

Aanwijzing

1. Voor de eerste IPN test wordt een gewenningsfase van 4x30 minuten binnen 2 weken voorgesteld. Geadviseerd wordt een intensiteit waarbij u zich prettig voelt, met een trapfrequentie van 50-60 O/min.
2. De eerste test dient uitgerust en zonder acute gezondheidsproblemen uitgevoerd te worden (geadviseerd wordt minstens een dag trainingspauze vooraf). De rustpolsslag dient reeds vooraf gemeten te zijn, door bepaling van de middenwaarde na minstens 3 metingen direct na het ontwaken.
3. Na de 24 trainingseenheden of na 12 weken volgt het advies om een nieuwe test uit te voeren, om de trainingsintensiteiten te controleren. Hiervoor dient de rustpolsslag volgens de hierboven beschreven regel nogmaals bepaald worden en ook de hierboven beschreven bepalingen dienen aangehouden te worden.
4. Na de 24 eenheden resp. na een nieuwe test volgt een nieuwe blok van 24 eenheden.
5. Wordt er tussen gezondheids- en conditietraining gewisseld, worden de tot dan afgelegde trainingseenheden niet meer in acht genomen.

Algemene regels:

Voor een gezondheidstraining worden 2 eenheden/week aanbevolen.

Voor een conditietraining worden 3 eenheden/week aanbevolen.

Er zou – indien mogelijk – nooit langer dan 7 dagen pauze tussen de eenheden mogen zijn. Er dient minstens 1 dag pauze tussen de eenheden te liggen resp. niet meer dan 5 eenheden per week getraind te worden.

Na ziekte of onderbroken training niet langer dan 3 weken, wordt de trainingsblok op de actuele plek voortgezet. Bij onderbreking langer dan 3 weken wordt geadviseerd een nieuwe test uit te voeren.

Voor mensen die B-blokkers innemen, heeft de test geen nut en wordt daarom afgeraden.

Training

Kiezen van een trainingsprogramma

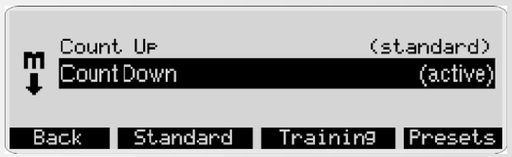
U heeft 3 mogelijkheden:

1. Training door vermogenprogrammering
a) Manuele vermogenprogrammering
b) Vermogenprofielen
c) Recorded Session

2. Training door polsslagprogrammering
a) Manuele polsslagprogrammering
b) Polsslagprofielen

3. Training met handleiding (coaching)
U moet de IPN test afleggen. Daarna wordt u ingeschaald en krijgt u een trainingsplan met 24 eenheden. Daarna volgt een nieuwe conditietest met nieuwe trainingseenheden.

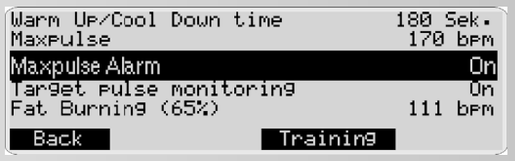
1a
Kiezen van een trainingsprogramma met manuele vermogenprogrammering bijv. "Count Down"

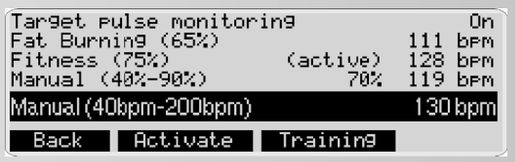


Door indrukken van **"Programmeringen"** gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Vermogen (manueel) -> actuele programmeringen

In dit menu kunt u de programmeringen voor het actieve programma inkijken, wijzigen of zo laten.





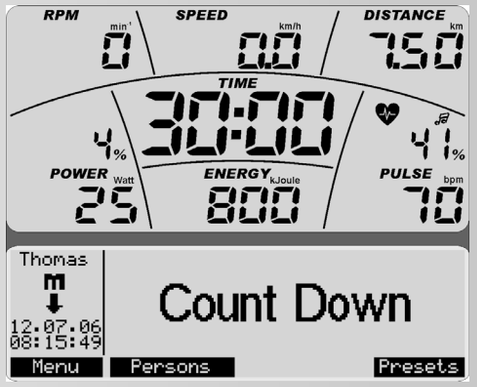
Weergave: **actuele programmeringen**
Als programmeringen staan hier de waardes die de actieve persoon "Thomas" al eerder onder **Programmeringen -> trainingswaarden** en **polsprogrammering** heeft ingevoerd:

Energieverbruik	=	800 kJoule
Trainingstijd	=	30 min.
Trainingsafstand	=	7.50 km
Maximale polsslag	=	170 bpm
Alarm bij overschrijding maximale polsslag	=	Aan
Doelpolsbewaking	=	Aan
Fitness (75%)	=	actief

Door indrukken van **"Training"** worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar **"Gereed voor training"**

Gereed voor training

In dit veld worden waardes en instellingen weergegeven.



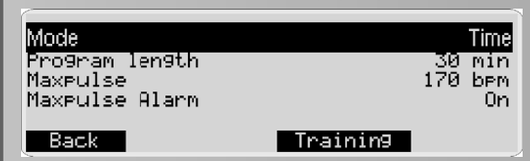
Weergave: boven
Actuele trapfrequentie = 0 min-1
Actuele snelheid = 0.0 km/h
Uit de programmering "Thomas" zijn overgenomen:
Trainingsafstand = 7.50 km
Trainingstijd = 30:00 min
Energieverbruik = 800 kJoule
Actuele vermogenverhouding = 4 % (actueel vermogen tegen ingesteld maximaal vermogen van het apparaat 600 Watt.)
Geprogrammeerd vermogen = 25 Watt
Actuele polsslag = 70 bpm [slagen /min]
Actuele polsslagverhouding = 41% (actuele polsslag tegen maximale polsslag)
Weergave: onder
Actieve persoon = Thomas
Programmasymbool
Actuele datum en tijd
Actief programma = vermogen (manueel) Count Down
Door indrukken van **"Menu"** gaat u terug.
Door indrukken van **"Personen"** gaat u naar het menu "Personen".
Door indrukken van **"Programmeringen"** gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

Aanwijzing

Het vermogen kan bij Gereed voor training en tijdens de training met de **-/+ toetsen** met **5 Watt** of met de **navigatietoetsen links/rechts** met **25 Watt** verhoogd of verlaagd worden.

1b
Kiezen van een trainingsprogramma met vermogenprofiel: bijv . vermogen (vast) programma 1

Door indrukken van **"Programmeringen"** gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen zichtbaar die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.



Weergave : actuele programmeringen

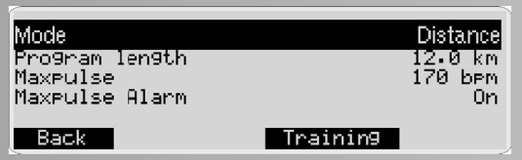
Modus	=	tijd
Programmalengte	=	30 min.
Maximale polsslag	=	170 bpm

Alarm bij overschrijding maximale polsslag = Aan

Als programmeringen staan hier de waardes die de actieve persoon "Thomas" al eerder heeft ingevoerd onder **Programmeringen -> polsprogrammering**:

Programmamodus tijd of afstand

Door indrukken van **"-/+"** verandert bij **Modus** het programma van **tijd** naar **afstand** en bij **Programmalengte** kunt u de tijd van 20 - 90 minuten en de afstand van 8 kilometer tot 36 kilometer (crossergometer 4 - 18 kilometer) wijzigen.



Weergave: **actuele programmeringen**

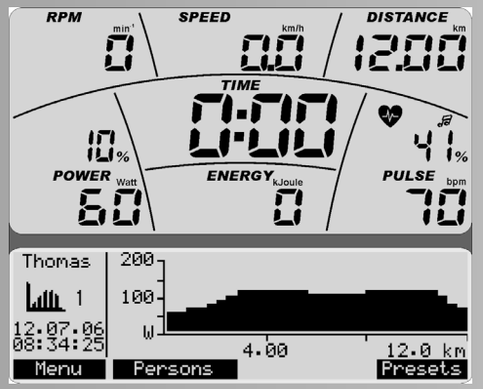
Modus = afstand
Programmalengte = 12 km

Door indrukken van **"Training"** worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar **"Gereed voor training"**

Aanwijzing

Bij fietsergometers is 1 eenheid = 400 meter en bij crossergometers 200 meter.

Gereed voor training



Weergave : boven

Afstand = 12 km

Weergave : onder

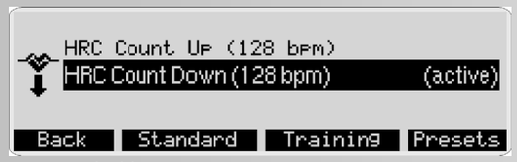
Profielweergave van het programma in de afstandmodus

Aanwijzing

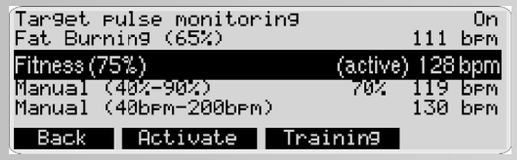
Het vermogenprofiel kan bij Gereed voor training en tijdens de training met de **-/+ toetsen** met **5 Watt** of met de **navigatietoetsen links/rechts** met **25 Watt** verhoogd of verlaagd worden

2a

Kiezen van een trainingsprogramma met manuele polsprogrammering bijv. "HRC Count Down"



Door indrukken van **"Programmeringen"** gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.

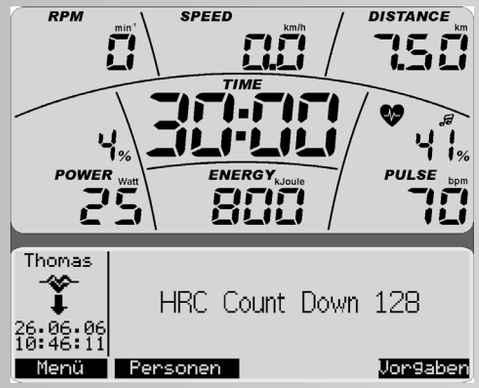


Weergave : **actuele programmeringen**

De waarde **128** wordt als polsslagprogrammering door de keuze van Fitness (75%) actief als **doelpolsslag** voor de training gekozen.

Door indrukken van "Training" worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar **"Gereed voor training"**.

Gereed voor training



Weergave : **Gereed voor training**

Uit de actuele programmeringen van het programma zijn de waardes overgenomen.

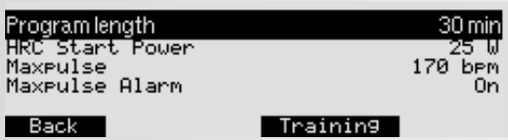
Aanwijzing

De doelpolsslag **kan bij Gereed voor training en tijdens de** training met de -/+ toetsen verlaagd of verhoogd worden.

2b

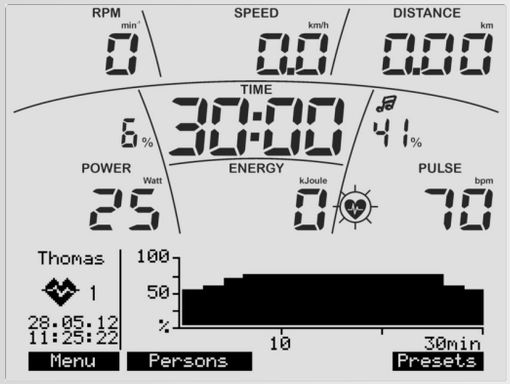
Kiezen van een trainingsprogramma met polsslagprofielen: bijv. "HRC (vast) HRC profiel 1"

Door indrukken van **"Programmeringen"** gaat u naar het menu "Actuele programmeringen" en worden de programmeringen getoond die bij het "actieve" programma geprogrammeerd moeten worden of al geprogrammeerd zijn.



Door indrukken van **"Training"** worden de waarden en instellingen opgeslagen en springt het veld naar **"Gereed voor training"**.

Gereed voor training



Weergave : **Gereed voor training**

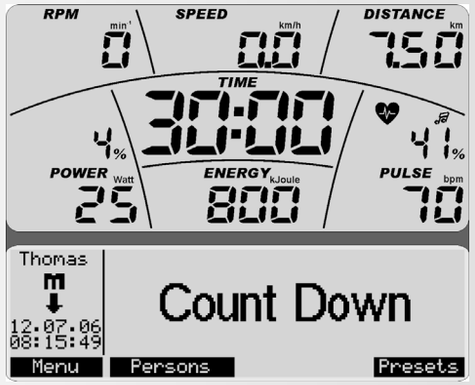
Uit de actuele programmeringen van het programma zijn de waardes overgenomen.

Aanwijzing

De polsslagprofielhoogte kan met de **-/+ toetsen** verlaagd of verhoogd worden: bij Gereed voor training het hele profiel en tijdens de training alleen het trainingsgedeelte dat u nog moet afleggen.

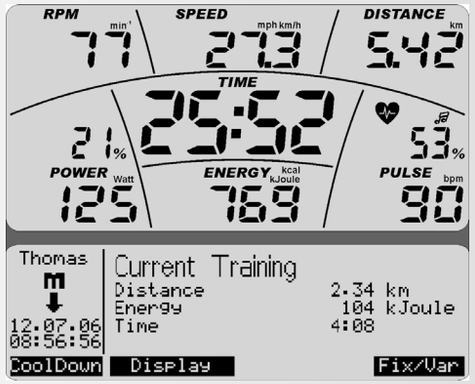
Training

Aan de hand van het trainingsprogramma "Vermogen (manueel) **Count Down**" wordt het trainingsveld getoond.



Weergave : **Gereed voor training**

Als u met meer dan 10 U/min trapt, start de trainingsweergave.



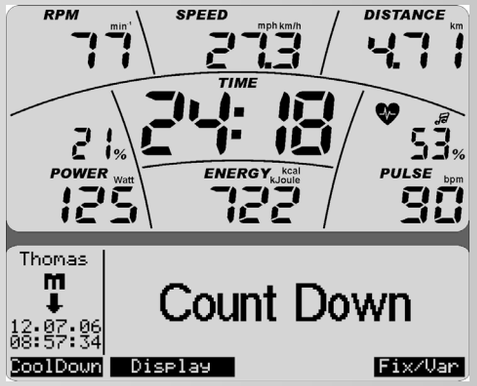
Tijdens de training hebt u de mogelijkheid om meer informatie in het onderste veld op te roepen.

Door indrukken van **"Weergave"** wisselt de informatie van "Actuele training" naar "Programmaprogrammering", dan naar "Polsslaginformaties", dan naar "Gemiddelde waardes" enz...

Weergave: **actuele training**

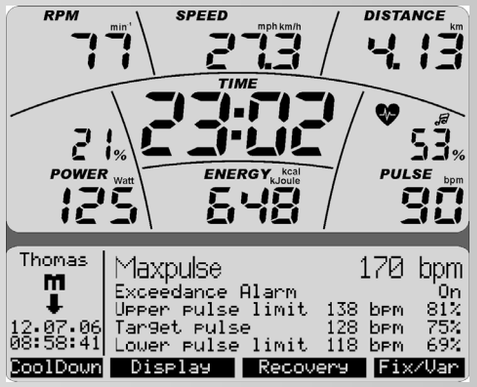
In het bovenste veld worden de geprogrammeerde waarden terugtellend en in het onderste veld de trainingswaarden oplopend weergegeven.

Hier in het voorbeeld is het vermogen naar 125 Watt verhoogd en de polsslag naar 90 slagen/min gestegen.



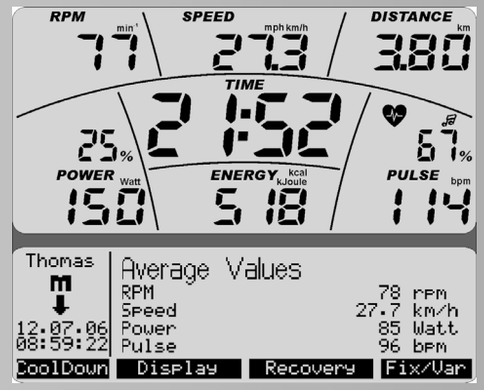
Weergave : **programmaprogrammering**

Het actuele programma wordt getoond.



Weergave : **polsslaginformatie**

De polsslaginstellingen en -programmeringen worden getoond.



Weergave : gemiddelde waardes

De gemiddelde waardes worden getoond.

Aanwijzing

Is een programmering tot "nul" teruggeteld, wordt er verder optellend doorgeteld. Als de laatste programmering bereikt is, hoort u een kort signaal en wisselt het programma naar "Count Up".

Trainingsfuncties

Wisseling van de gebruikmanier van toerentalonafhankelijk naar toerentalafhankelijk.

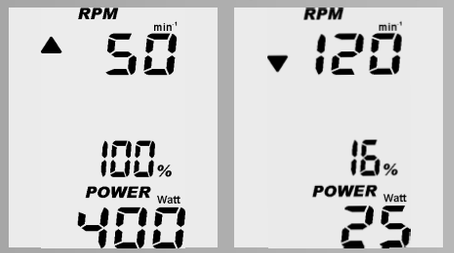
Deze functie is niet bij alle apparaten beschikbaar.

Indien beschikbaar wordt met de soft-toets "Fest/Var" aangeboden.

In het begin werkt het apparaat toerentalonafhankelijk. De trapfrequentie wordt als waarde getoond:

"Fest/Var" indrukken wijzigt de gebruikmanier naar toerentalafhankelijk. Dit wordt weergegeven met een dubbele pijl. De vermogenbegrenzing wordt opgeheven. De wisseling is alleen tijdens de training mogelijk.

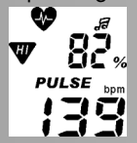
Toerental-/vermogenbewaking



Als in het toerentalonafhankelijke bereik het getoonde vermogen met de trapfrequentie niet bereikt kan worden, verschijnt een **Omhoog**- of **Omlaagpijl**.
Een vermogen van 400 Watt bij 50 U/min en 25 Watt bij 120 U/min is om apparaattechnische redenen bijvoorbeeld niet mogelijk. De pijlen geven aan dat u sneller of langzamer moet trappen om het vermogen mogelijk te maken.

Polsslagbewaking (doelpols)

Als u onder Doelpolsslag een bewaking hebt geactiveerd, wordt uw polsslag voor en tijdens de training bewaakt. Bij het voorbeeld "Thomas" is een doelpolsslag van 128 actief. De bewaking meldt zich bij 11 slagen erboven (139) met een naar beneden wijzende HI -pijl.



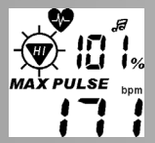
Omgekeerd verschijnt bij 11 slagen eronder (117) een naar boven wijzende ***LO*** -pijl.

Aanwijzing

De onderste grens wordt alleen getoond als u traint en de doelpolsslag voordien bereikt is.

Polsslagbewaking (maximale polsslag)

Hebt u de maximale polsslagbewaking geactiveerd en overschrijdt uw polsslag deze waarde, worden ***MAX*** en een knipperende HI -pijl getoond. Als een alarmsignaal geactiveerd is (notensymbool), is er bovendien een dubbelalarmsignaal te horen.



Herstelpolsmeting

De herstelpolsmeting is de polsslagmeting van één minuut. Daarbij wordt uw polsslag aan het begin en einde van de tijdmeting tijdterugtellend gemeten, het polsslagverschil bepaald en daaruit een fitnesscijfer berekend.

Door indrukken van **"Herstelpols"** start de functie.

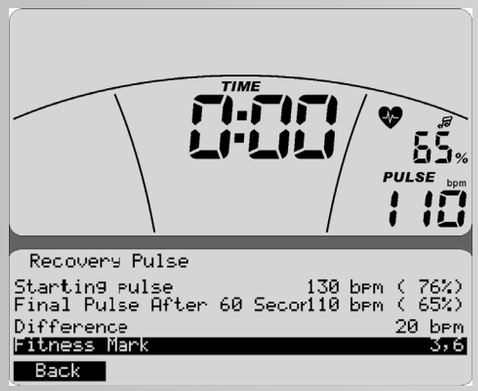
Weergave : **herstelpolsmeting**

Teruglopende tijd met actuele polsslag en de waarde van de polsslag bij herstelpolsstart. Het percentage toont de verhouding: actuele polsslag tegen maximale polsslag.

Door indrukken van **"Afbreken"** wordt de herstelpolsslagmeting afgebroken en springt het veld naar Gereed voor training met weergave van gemiddelde waardes..

Aanwijzing

De herstelpolsslagfunctie wordt alleen bij een weergegeven polsslagwaarde aangeboden.



Weergave : **herstelpolsmeting**

Einde van de herstelpolsslagmeting met weergave van de eindpolsslag na 60 seconden, het verschil tussen startpolsslag en eindpolsslag en het daaruit berekende fitnesscijfer.

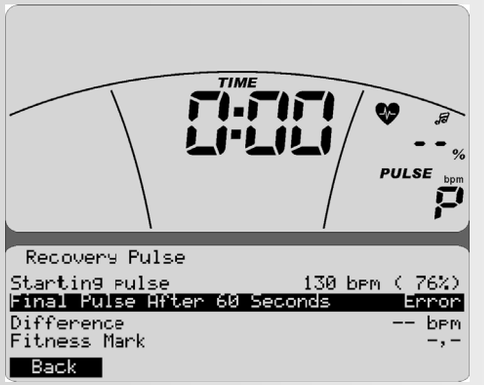
Aanwijzing

In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd. Verder trainen heeft geen nut

Door indrukken van **"Terug"** gaat u naar Gereed voor training met weergave van de gemiddelde waardes.

Herstelpolsslagmeting en polsslagverlies

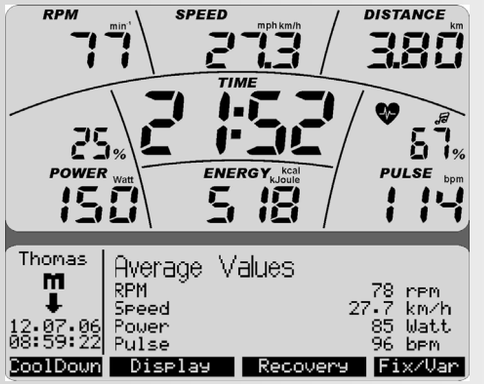
Bij onderbreking van de polsslagmeting wordt de teruglopende tijd uitgevoerd, maar geen fitnesscijfer berekend.



Door indrukken van **"Terug"** gaat u naar Gereed voor training met weergave van de gemiddelde waardes.

Trainingsonderbreking of -einde

Bij minder dan 10 pedaalomwentelingen/min of door indrukken van "Herstelpols" herkent de elektronica een trainingsonderbreking. De gemiddelde waardes worden weergegeven.



Weergave :

De trainingsgegevens worden voor de duur van de onderbreking - zoals in het menu "Instellingen -> stand-by" vast.

gelegd - weergegeven. Als u gedurende deze tijd niet op een toets drukt en niet traint, schakelt de elektronica in de stand-bymodus.

Hervatting van de training

Bij voortzetting van de training binnen de "stand-bytijd" worden de laatste waardes verder op- of afgeteld.

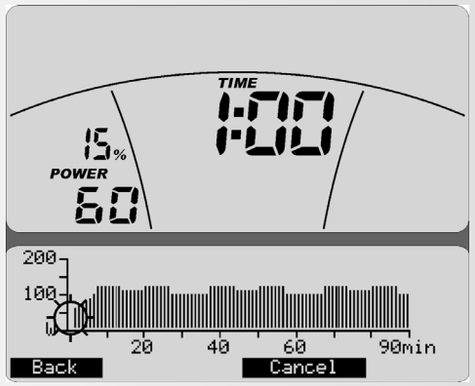
Individuele trainingsprofielen (bewerken)

In het menu “Programma's” hebt u de mogelijkheid om individuele vermogenprofielen en HRC-profielprogramma's te maken.

Vermogen (individueel)

Er staan 5 vermogenprogramma's met gelijke duur en lengte voor individuele aanpassingen ter beschikking.

Door indrukken van **“Edit”** gaat u naar het submenu “Programma bewerken”.

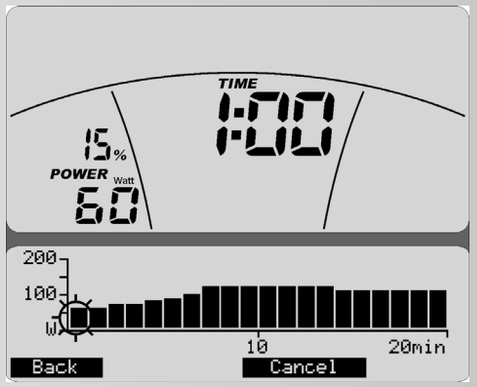


Elke minuut wordt als balk weergegeven. De trainingstijd (duur) kan tussen 20 en 90 minuten gekozen worden.

De **-/+ toetsen** korten of verlengen de trainingstijd met 10 minuten.

De **navigatietoetsen links/rechts** markeren een balk. Hij wordt knipperend weergegeven. De bijbehorende tijd wordt onder ***TIME*** en het vermogen onder ***POWER*** weergegeven.

De **navigatietoetsen omhoog/omlaag** veranderen het vermogen van de knipperende balk.

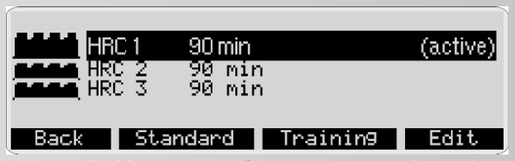


Zo kan een wijziging van het programma eruit zien. Door indrukken van **“Terug”** wordt uw individuele profiel overgenomen.

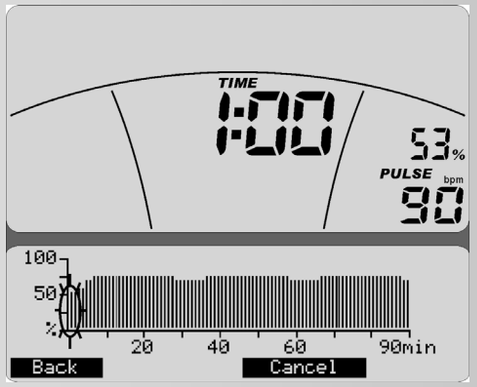
Weergave : programmakeuze met gewijzigd programma 1 HRC (individueel)

HRC (individuell)

Er staan 3 polsslagprofielen ter beschikking om te bewerken.



Door indrukken van **“Edit”** gaat u naar het submenu “Programma bewerken”.



Elke minuut wordt als balk weergegeven. De trainingstijd (duur) kan tussen 20 en 90 minuten gekozen worden.

De **-/+ toetsen** korten of verlengen de trainingstijd met 10 minuten.

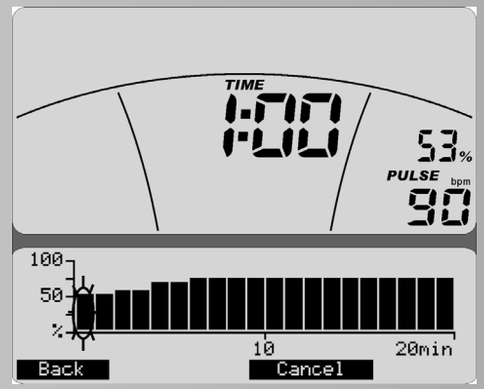
De **navigatietoetsen links/rechts** markeren een balk. Hij wordt **knipperend** weergegeven. De bijbehorende tijd wordt onder ***TIME*** en de polsslag onder ***PULSE*** weergegeven.

De navigatietoetsen omhoog/omlaag veranderen de doelpolsslag van de knipperende balk.

De doelpolsslag van een balk wordt in procent en slagen aangegeven en is gebaseerd - indien ingevoerd - op uw maximale polsslag. De doelpolsslag kan in een bereik van 20 - 100% van de maximale polsslag gewijzigd worden.

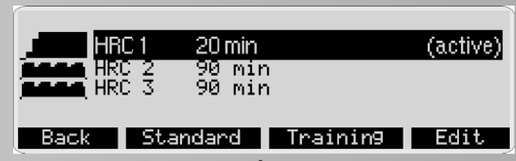
Aanwijzing

Ils de maximale polsslag bij de actieve persoon niet geprogrammeerd, wordt een standaardpersoon van 50 jaar met een maximale polsslag van 170 = 100% gebruikt.



Zo kan een wijziging van het programma eruit zien.

Door indrukken van **“Terug”** wordt uw individuele profiel opgeslagen.



Weergave : **Programmakeuze** met gewijzigd programma 1

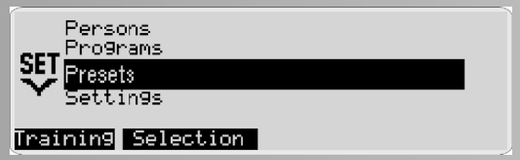
Aanwijzing

De gewijzigde individuele programma's en profielen worden onder de betreffende gebruiker opgeslagen en wijzigen niet de programma's en profielen van andere gebruikers.

Menu

Programmeringen

Onder "Programmeringen" bestaat voor alle personen (gast, P1-P4) - van elkaar gescheiden - de mogelijkheid om instellingen en programmeringen duurzaam aan te passen en op te slaan. De instellingen onder Gast worden bij een nieuwe start vervangen door standaardwaardes.



In dit menu bevinden zich 3 submenu's:

1. Weergave & functies

Hier bepaalt u uw vermogenwaardes, snelheid en hoe het energieverbruik aangegeven wordt.

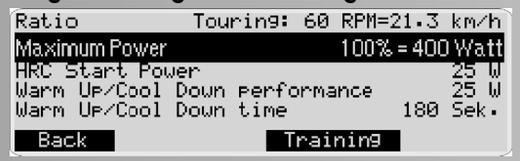
2. Trainingswaardes

Hier stelt u waardes voor energie, trainingstijd en afstand vast, die bij programmeringen als standaardwaardes overgenomen worden.

3. Polsslagprogrammeringen

Hier geeft u aan hoe uw polsslag bewaakt en welke waarde in de gaten gehouden moet worden.

Programmeringen -> 1. Weergave & functies



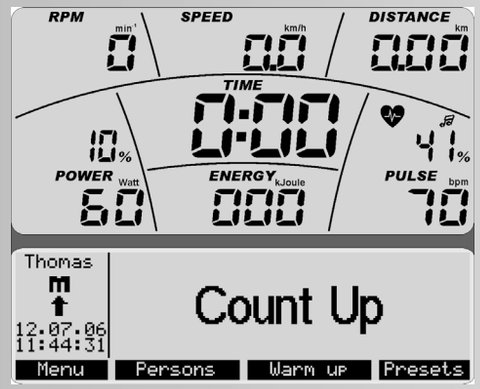
- Bij **"Transmissie"** stelt u de snelheid in die aangegeven moet worden: mountain: 60 pedaalomwentelingen zijn 15,5 km/h, touring: 21,3 km/h en racer: 25,5 km/h.

Aanwijzing

- Bij **"Maximaal vermogen"** laat u het maximale vermogen van het apparaat ongewijzigd of u begrenst het. Deze grens kan niet meer overschreden worden. De %-balk in het vermogenveld toont de actuele verhouding tot het ingestelde maximale vermogen.
- Bij **"HRC-startvermogen"** voert u het startvermogen van 25 - 100 Watt in polsslaggestuurde programma's in als u de vooraf ingestelde waarde te laag of te hoog vindt.
- Bij **"WarmUp- / CoolDown-vermogen"** voert u een waarde van 25 - 100 Watt als doelvermogen in, die in de programma's Count Up/Count Down een automatische vermogensstijging (opwarmen) of vermogensdaling (CoolDown) op dit doelvermogen tot gevolg heeft.
- Bij **"WarmUp-/CoolDown-duur"** bepaalt u de duur van de WarmUp-/CoolDown-functie van 60-240 seconden.

Opwarmen

Gedurende de eerste 30 seconden blijft het vermogen constant, dan wordt het vermogen verhoogd tot op het doelvermogen (vooraf ingesteld vermogen).



Door indrukken van **"Opwarmen"** wordt een voortgangsbalk getoond.

De voortgangsbalk toont 0%.

Bij pedaaltrappen loopt de voortgangsbalk op tot 100%. Het vermogen wordt in dit voorbeeld van 25 op 60 Watt verhoogd.

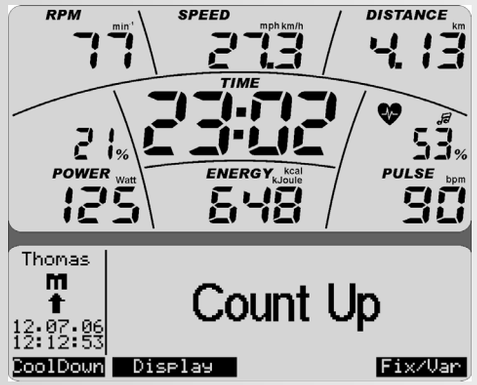
Als 60 Watt = 100% bereikt is, piept het 3 keer en de functie wordt beëindigd.

Aanwijzing

De functie **"Opwarmen"** wordt **uitsluitend** aangeboden als het ingestelde vermogen hoger is dan het WarmUp-/CoolDown-vermogen onder Weergave & Functies.

CoolDown

Het vermogen wordt tot op het WarmUp-/CoolDown-vermogen verminderd en dat wordt 30 seconden vastgehouden tot de WarmUp-/CoolDown-duur bereikt is.



Door indrukken van "CoolDown" verschijnt een voortgangsbalk.

De voortgangsbalk toont 3%.

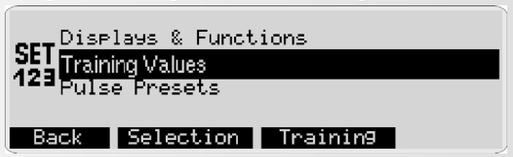
Bijvoorbeeld: Als het CoolDown-vermogen = 100% bereikt is, piept het 3 keer en de functie wordt beëindigd.

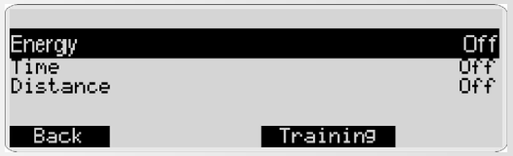
Aanwijzing

De functie **"CoolDown"** wordt **uitsluitend** aangeboden als tijdens de training het actuele vermogen hoger is dan het WarmUp-/CoolDown-vermogen onder Weergave & Functies. Door indrukken van "CoolDown" verschijnt een voortgangsbalk.

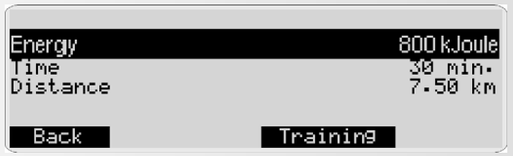
- Bij "Energieberekening" bepaalt u of uw energieverbruik (realistisch) of de energieomzetting van de ergo- meter (fysisch) weergegeven wordt.
- Bij **"Energie-eenheid"** bepaalt u of het energieverbruik in kJoule of kcal weergegeven wordt.

Programmeringen -> 2. Trainingswaarden





Als het menu voor de eerste keer opgeroepen wordt, staan de waardes nog op "Uit".



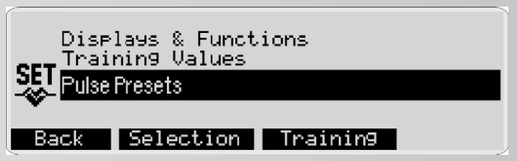
Na het invoeren van energieverbruik, trainingstijd en afstand kunnen de waardes er als volgt uitzien.

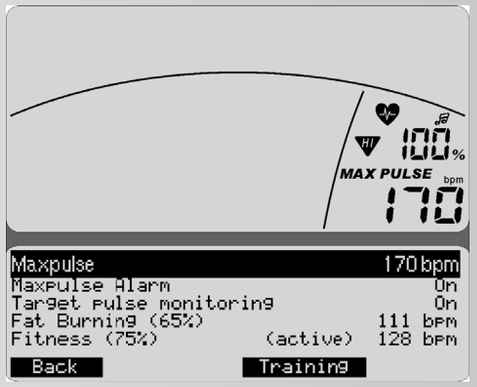
Het invoeren van trainingswaardes heeft tot gevolg dat in het veld "Gereed voor training" de trainingsprogramma's geladen worden. Die kunnen daar nog gewijzigd worden.

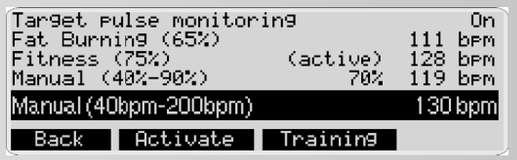
Bij begin van de training tellen de waardes terug; ze worden bij het bereiken van nul knipperend weergegeven om te tonen dat de trainingsprogrammeringen bereikt zijn. Deze waardes hebben géén invloed op de aansturing van de ergometer.

Programmeringen -> 3. Polsslagprogrammeringen

Als de persoonsgegevens van de "actieve" persoon ingevoerd zijn, worden enkele polsslagwaardes weergegeven. Als dit niet het geval is, staat er "Uit" i.p.v. een waarde.







- Het veld **"Maximale polsslag"** 170. Deze waarde komt door de berekening (220 - leeftijd), hier bijv. Thomas (50 jaar), tot stand. Het toont - medisch gebaseerd - de voor uw leeftijd nog geschikte maximale polsslag die in de training bij gezonde personen nog bereikt mag worden, maar niet moet.
- Bij **"Maximale polsslag"** kunt u deze waarde verlagen of uitschakelen. Uit deze waarde volgt de %-weergave van de polsslag: actuele polsslag tegen maximale polsslag en de profielhoogtes bij polsslagprogramma's. Door de invoer van een waarde kunnen doelpolsslagwaardes gekozen worden.
- Bij **"Alarm bij overschrijding maximale polsslag"** bepaalt u of bij overschrijding van de maximale polsslag een alarmsignaal gegeven wordt of niet. Als Uit bij "Maximale polsslag" is vastgelegd, wordt het alarm ook gedeactiveerd.
- Onder **"Doelpolsslag"** hebt u 2 mogelijkheden: "Doelpolsslagbewaking" Aan of Uit.

Uit blokkeert de keuze van een doelpolsslagbewaking.

Aan in verbinding met **Aan** bij **"Maximale polsslag"** maakt de keuze mogelijk van:

"Vetverbranding (65%)". Dit betekent dat 65% van uw leeftijdsafhankelijke maximale polsslag volgens de berekening (220 - leeftijd) als polsslagwaarde bewaakt of geregeld wordt.
In het voorbeeld: 111

"Fitness (75%)". Dit betekent dat 75% van uw leeftijdsafhankelijke maximale polsslag als basis genomen wordt.
In het voorbeeld: 128

"Manueel (40%-90%)". Dit betekent dat u een %-waarde tussen 40% en 90 % met de -/+ toetsen kunt bepalen.
In het voorbeeld: 128 (70% wordt als voorgestelde waarde berekend)

Aan in verbinding met Uit bij **"Maximale polsslag"** maakt slechts de keuze mogelijk van:

Manueel (40bpm - 200bpm). Dit betekent dat u met de **-/+** toetsen een polsslagwaarde tussen 40 en 200 kunt invoeren, die onafhankelijk van uw leeftijd is.
IIn het voorbeeld: 130 (wordt als voorgestelde waarde weergegeven).

Door indrukken van **"Activeren"** wordt de zwartgemarkeerde keuze met het kenmerk **(actief)** geselecteerd.

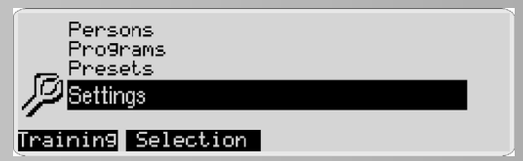
De gekozen doelpolsslag wordt bij de polsslagprogramma's als programmering overgenomen. Tijdens de training worden deze waardes door vermogenregeling bereikt en via de trainingsduur vastgehouden. In de andere trainingsprogramma's dient hij als oriëntatie voor een polsslagbereik van 10 slagen onder of boven de doelpolsslag waarin getraind dient te worden. Twee pijlen in het polsslagveld bewaken dit polsslagbereik.

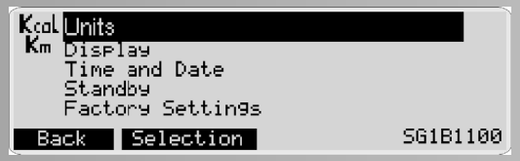
Door indrukken van **"Terug"** worden de instellingen opgeslagen.

Menu

Instellingen (voor alle personen)

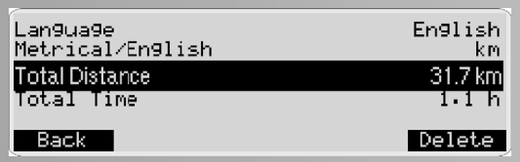
Dit menu biedt de mogelijkheid om specifieke instellingen en aanpassingen voor de display en het apparaat in 5 submenu's in te voeren. Deze zijn van toepassing op alle personen.





Instellingen -> 1. Eenheden

Hier bepaalt u in welke taal de menu's getoond worden en of de snelheid en afstand in kilometers of mijlen aangegeven worden en hier kunt u de waardes van het totale aantal kilometers en de totale trainingstijd wissen.



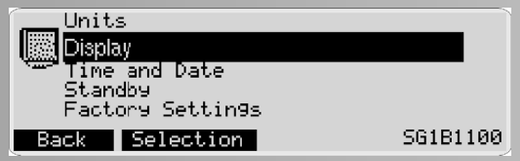
Door indrukken van **"Wissen"** en daarna **"Wissen OK"** voert u deze actie uit.

Door indrukken van **"Terug"** worden de instellingen opgeslagen.

Aanwijzing

"Wissen OK" wist het totale aantal kilometers en de totale trainingstijd.

Instellingen -> 2. Weergave



Hier stelt u contrast, helderheid en achtergrondkleur van de display in.

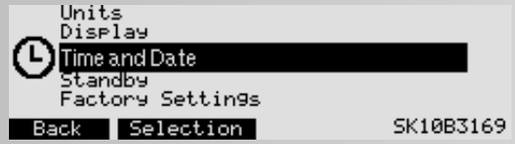
Door indrukken van **"Terug"** gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden overgenomen.

Door indrukken van **"Afbreken"** gaat u terug naar het hoofdmenu. De instellingen worden niet overgenomen.

Aanwijzing

Het contrast is optimaal als u geen grotere schaduwen meer ziet. De instelling "Contrast" geldt voor de onderste weergave en "Helderheid" voor beide weergaves.

Instellingen -> 3. Tijd en datum

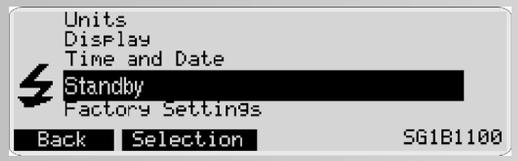


Hier kunt u tijd en datum, weergaveformaten en andere weergave-opties instellen.

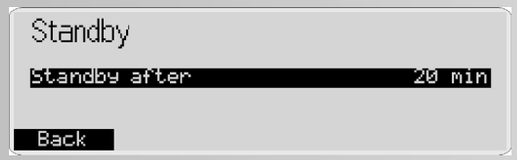
"-/+" wijzigt instellingen, formaten en waardes.

Door indrukken van **"Terug"** worden de instellingen opgeslagen

Instellingen -> 4. Stand-by



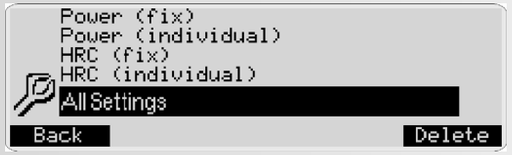
Hier wordt de uitschakeltijd van de display vastgelegd als er géén toets ingedrukt of als er niet meer getraind wordt.



Door indrukken van "Terug" wordt de instelling opgeslagen.

Instellingen -> 5. Standaardinstellingen

Hier kunnen de oorspronkelijke programma's van de diverse programmagroepen weer opgeroepen worden. De wijzigingen in de programma's worden gewist.



Door indrukken van **"Wissen"** verschijnt de functie **"Wissen OK"**.

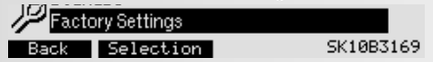
Door indrukken van **"Wissen OK"** worden de programmeringen en wijzigingen van de zwartgemarkeerde keuze gewist. Bij programma's worden alleen oorspronggegevens van de **actieve persoon** opnieuw ingesteld.

"Alle instellingen" wist alle programmeringen van alle personen.

Door indrukken van **"Terug"** gaat u terug naar het menu "Instellingen".

Firmware Update

De weergave van de computersoftware (firmware) vindt u rechts onder in het menu "instellingen".



De laatste 4 cijfers geven de firmwareversie aan: hier 3169. Worden op onze homepage nieuwere versies (hogere nummers) aangeboden, kunt u een update uitvoeren. Aanwijzigen hierover vindt u op onze website: **www.kettler.de > sport**.

Algemene aanwijzingen

Systeemgeluiden

Inschakelen
Bij het inschakelen tijdens de segmenttest wordt een kort geluid hoorbaar.

Programma einde
Een programma einde (profielprogramma's, countdown) wordt door een kort geluid kenbaar gemaakt.

Overschrijding maximale polsslag
Wordt de ingestelde maximale polsslag met een polsslag overschreden, hoort u elke 5 seconden 2 korte geluiden.

Foutmelding
Bij fouten hoort u 3 korte geluiden.

Recovery
In deze functie wordt het vliegwiel automatisch afgeremd. Verder trainen heeft geen nut.

Berekening van het conditiecijfer (F):

$$\text{conditiecijfer (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = belastingspolsslag, P2 = herstelpolsslag
F1.0 = uitstekend, F6.0 = onvoldoende

Omschakelen tijd/afstand

Bij de programma's "vermogenprofielen" kan bij de programmeringen het profiel per kolom van tijdmodus (1 minuut) naar afstandmodus (400 meter of 0,2 mijl) omgezet worden.

Crossergometers: (200 meter of 0,1 mijl).

Profielweergave tijdens de training

In het begin knippert de eerste kolom. Na afloop loopt deze verder naar rechts.

Toerentalonafhankelijk gebruik

(constant vermogen)

De elektromagnetische wervelstroomrem regelt het remmoment bij wisselende pedaalomwentelingen naar het ingestelde vermogen.

Pijlen omhoog/omlaag

(toerentalonafhankelijk gebruik)

Kan een vermogen met het toerental niet bereikt worden (bijv. 400 Watt bij 50 pedaalomwentelingen) geeft de omhoog / omlaag pijl aan om sneller of langzamer te trappen.

Toerentalafhankelijk gebruik

(constant remmoment)

De elektromagnetische wervelstroomrem stelt een constant remmoment in. Alleen trappen wijzigt het vermogen.

Berekening gemiddelde waardes

De berekening van de gemiddelde waardes gebeurt per trainingseenheid.

Polsslagmeting

Bij wegvallen van het polsslagsignaal zal het vermogen van het apparaat ca. 60 seconden constant blijven en daarna langzaam verminderen.

Aanwijzingen voor polsslagmeting

De polsslagberekening begint als het hart in het veld synchroon met uw hartslag knippert.

Met oorclip
De polsslagsensor werkt met infraroodlicht en meet de veranderingen van de lichtdoorlatendheid van uw huid, die door uw polsslag opgewekt wordt. Wrijf eerst 10 keer stevig over uw oorlelletje voordat u de oorclip aan uw oorlelletje bevestigt.

Vermijd stoorimpulsen.

- Bevestig de oorclip zorgvuldig aan uw oorlelletje en zoek het beste punt voor de meting (het hartsymbool knippert zonder onderbreking).
- Train niet direct onder sterke lichtbronnen zoals neonlicht, halogeenlicht, spotjes, zonlicht.
- Sluit schudden en wakkelen van de oorsensor met kabel volledig uit. Bevestig de kabel met de klemmetjes aan uw kleding of beter nog, aan een hoofdband.

Met borstgordel
Volg de aanwijzingen aan de achterzijde van de verpakking op. Mobiele telefoons, televisies en andere elektrische apparatuur die een elektrisch veld vormen, kunnen problemen bij de hartfrequentiemeting veroorzaken.

Computerstoringen
Schakel de hoofdschakelaar uit en weer aan. Bij datum- en tijdstoringen de batterijen aan de achterzijde van de computer verwisselen (zie montagehandleiding).

Aanwijzingen m.b.t. de interface

De software WORLD TOURS maakt voor u een aansturing van dit apparaat met een PC / notebook via de interface mogelijk. Op onze website www.kettler.de vindt u informatie m.b.t. software en updates (firmware) van dit apparaat.

Trainingshandleiding

Sportartsen en de sportwetenschap gebruiken de fietsergometrie o.a. voor het controleren van de functionaliteit van het hart, de bloedsomloop en het ademhalingssysteem.

Of uw training na enkele weken het gewenste effect heeft kunt u op de volgende manier vaststellen:

1. U hoeft u bij een bepaalde duurprestatie minder in te spannen dan voorheen.
2. U houdt een bepaalde duurprestatie met gelijke inspanning langer vol.
3. U herstelt zich na een bepaalde duurprestatie sneller dan voorheen.

Maximale polsslag: met een maximale belasting wordt het bereiken van een individuele maximale polsslag bedoelt. De maximaal haalbare hartfrequentie is van de leeftijd afhankelijk.

Hier geldt de vuistregel: de maximale hartfrequentie per minuut is 220 polsslagen min de leeftijd.

Voorbeeld: leeftijd 50 jaar > 220 - 50 = 170 slagen/min

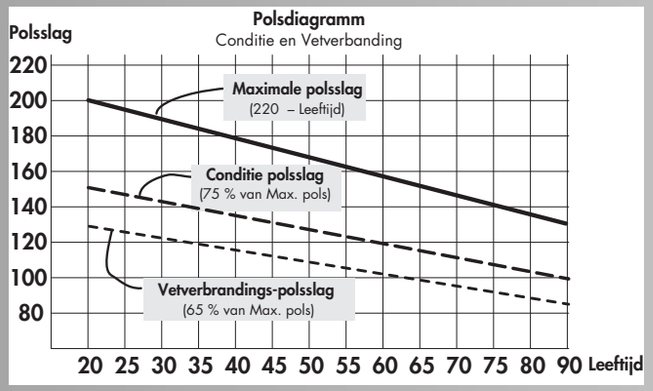
Gewicht: een ander criterium voor het vaststellen van de optimale trainingsgegevens is het gewicht. De indicatie bij belasting is voor mannen 3 en voor vrouwen 2,5 Watt/kg lichaamsgewicht. Daarbij moet gelet worden, dat vanaf een leeftijd van 30 jaar het prestatievermogen afneemt: bij mannen ca. 1% en bij vrouwen 0,8% per levensjaar.

Voorbeeld: man, 50 jaar, gewicht 75 kg

> 220 - 50 = 170 slagen/min. maximale polsslag
> 3 Watt x 75 kg = 225 Watt
> min "leeftijdskorting" (20% van 225 = 45 Watt)
> 225 - 45 = 180 Watt (indicatie bij duurbelasting)

Belastingintensiteit

Belastingspolsslag: de optimale belastingintensiteit wordt bij 65-75% (zie diagram) van het individuele hart- / bloedsomloopvermogen bereikt. Afhankelijk van de leeftijd verandert deze waarde.



Belastingomvang

Duur van een trainingseenheid en de frequentie per week:
De optimale belastingomvang is gegeven als over een langere tijd 65-75% van het individuele hart- / bloedsomloopvermogen bereikt wordt.

Vuistregel:

Trainingsintensiteit	Trainingsduur
Dagelijks	10 min.
2–3 x per week	20 – 30 min.
1–2 x per week	30 – 60 min.

Het wattvermogen dient u zo te kiezen dat u de spierinspanning over een langere tijd kunt volhouden.

Een hoger vermogen (watt) dient door een hogere trapfrequentie opgebracht te worden. Een te lage trapfrequentie van minder dan 60 RPM leidt tot een statische belasting van de spieren en daardoor tot een snellere vermoeidheid.

Warm-Up

Aan het begin van elke training dient u 3 - 5 minuten met een langzaam stijgende belasting rustig te fietsen, om uw hart/bloedsomloop en uw spieren op gang te brengen.

Cool-Down

Evenzo belangrijk is het zogenaamde “afkoelen”. Na elke training (na/zonder recovery) dient u nog ca. 2-3 minuten met een lage weerstand verder te trainen.

De belasting voor uw verdere duurtraining dient in principe eerst via de belastingomvang verhoogt te worden, bijv. dagelijks 20 minuten i.p.v. 10 minuten of 3x per week i.p.v. 2x per week trainen. Naast de individuele planning van uw duurtraining kunt u ook gebruik maken van de in de computer aanwezige trainingsprogramma's.

Woordenlijst

Alter
Eingabe zur Berechnung des Maximalpulses.

Leeftijd
Invoeren voor het berekenen van de maximale polsslag.

B.M.I.
Body-Mass-Index: waarde in samenhang met gewicht en lengte.

Berekening van BMI:

$$\frac{\text{Gewicht (kg)}}{\text{Lengte}^{\,2}\ (\text{m}^2)} = \text{Body-Maß-Index}$$

Voorbeeld: Thomas
Gewicht 86 kg
Lengte 1,86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^2\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Normen:

Leeftijd	BMI
19 - 24 jaar	19 - 24
25 - 34 jaar	20 - 25
35 - 44 jaar	21 - 26
45 - 54 jaar	22 - 27
55 - 64 jaar	23 - 28
> 64 jaar	24 - 29

Classificatie	M	V
Ondergewicht	< 20	< 19
Normaal gewicht	20-25	19-24
Overgewicht	25-30	24-30
Obesitas	30-40	30-40
Ernstige obesitas	> 40	> 40

Het resultaat van Thomas (50 jaar) in ons voorbeeld ligt met een BMI van 24,9 binnen de normen. Bij afwijkingen van de normwaardes kan schade aan de gezondheid optreden. Raadpleeg in dat geval uw huisarts.

Dimensie
Eenheden voor het weergeven van km/h of mph, kjoule of kcal, uren (h) en vermogen (watt).

Energie (realistisch)
Fietsergometer:
De energieomzetting van het lichaam wordt met een effectiviteit van 25% voor het opbrengen van mechanische prestaties berekend. De overige 75% worden in warmte omgezet.
Crossergometer:
De verhouding is hier 16,7% en 83,3%.

Vetverbrandingspolsslag
Berekende waarde van: 65% maximale polsslag.

Fitnesspolsslag
Berekende waarde van: 75% maximale polsslag.

Manueel -
Berekende waarde van: 40 - 90% maximale polsslag.

Maximale polsslag
Berekende waarde uit 220 - leeftijd

Polsslagbewaking
Verschijnt de pijl omlaag is de doelpolsslag 11 slagen te hoog. Verschijnt de pijl omhoog, is de doelpolsslag 11 slagen te laag.

Menu
Veld waarin waardes worden getoond of instellingen gewijzigd kunnen worden.

Vermogen
Actuele waarde van het mechanische (rem)vermogen in Watt, die het apparaat in warme omzet.

Profielen
Een balkweergave van vermogens of polsslagen boven de tijd of de afstand.

Programma's
Trainingsmogelijkheden die manuele of programma bepaalde vermogens of doelpolsslagen vragen.

Percentage
Vergelijkingsweergave tussen actueel vermogen en ingestelde maximale vermogen.

Polsslag
Meten van de polsslag per minuut.

Recovery
Herstelpolsmeting aan het einde van een training. Uit begin- en eindpolsslag van één minuut wordt het verschil en een conditiecijfer berekend. Bij gelijke training is een verbetering van het cijfer een maatstaf voor de verbetering van uw conditie.

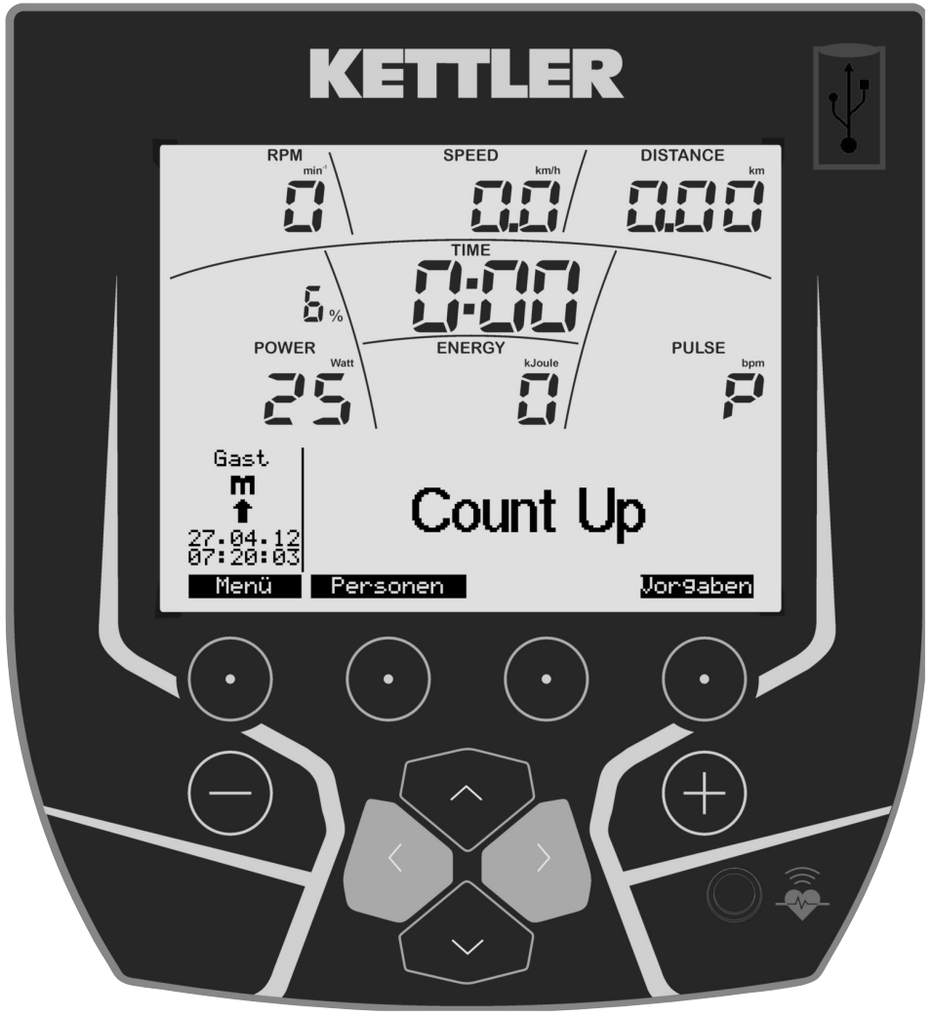
Reset
Wissen van de computer en een nieuwe start.

PC-interface
USB bus voor gegevenswisseling met een PC.

Sturing
De computer regelt het vermogen of de polsslag via handmatig ingevoerde of voorgeprogrammeerde waardes.

Doelpolsslag
Manuele of programmabepaalde polsslag die bereikt dient te worden.

Instrucciones de entrenamiento y manejo



español

Índice

Indicaciones de seguridad 2
- Servicio 2
- Su seguridad 2

Descripción breve 3
- Área de de visualización / display 3
- Teclas y funciones de teclas 3
- Nuevo arranque del indicador 3
- Tipo de medición del pulso 3
- Puertos USB de aparato 3
- Configuración del idioma 3
- Configuraciones del indicador 3
- Valores y símbolos del indicador 4

Arranque rápido (para conocerlo) 4
- Disponibilidad para el entrenamiento 4
- Comienzo del entrenamiento 4
- Interrupción del entrenamiento 4
- Modo de espera 4

Menú principal 5

Entradas necesarias 5

Menú -> personas 5
- Seleccionar persona/lápiz USB 5
- Introducir los datos de la persona 5
- Datos del ejemplo de "Thomas" 5

Menú -> programas 5
- Rendimiento (manual) 6

Grabación del entrenamiento (Recorded Session) 6
- Rendimiento (fijo) perfiles 6
- Rendimiento (individual) 6
- HRC (manual) 6
- HRC (fijo) perfiles 6
- HRC (individual) 6

Prueba IPN 7

Programas de coaching 7

Entrenamiento 7

Selección de un programa de entrenamiento 7
- Rendimiento (manual) "Count down" 7
  Datos predeterminados actuales 7
  Disponibilidad para el entrenamiento 7
- Rendimiento (fijo) 7
  Datos predeterminados actuales 7
  Modo: Tiempo o recorrido 8
  Disponibilidad para el entrenamiento 8
- Introducción manual del pulso 8
  "Count down HRC" 11 8
  Datos predeterminados actuales 8
  Disponibilidad para el entrenamiento 8
- Perfil de pulso HRC (fijo) perfil HRC 1 8
  Datos predeterminados actuales 8
  Disponibilidad para el entrenamiento 8

Entrenamiento 9
- Cambio de pantalla (pantalla multipropósito) 9

Funciones del entrenamiento 9
- Número de revoluciones (dependiente/independiente) 9
- Supervisión del número de revoluciones / rendimiento 9
- Supervisión del pulso
  Pulso objetivo 10
- Heart Rate Light (función de semáforo) 10
  Pulso máximo 10
- (Medición del pulso de recuperación) 10
- Interrupción o final del entrenamiento 10
- Reinicio del entrenamiento 11

Perfiles individuales del entrenamiento

Editar 11
- Rendimiento (individual) 11
- HRC (individual) 11

Menú principal -> Datos predeterminados 12
- 1. Indicación y funciones 12
- 2. Valores de entrenamiento 13
- 3. Datos predeterminados del pulso 13

Menú principal -> Configuraciones 14
- 1. Unidades 14
- 2. Indicación 14
- 3. Hora y fecha 14
- 4. Standby 15
- 5. Configuraciones del fabricante 15
- 6. Firmware-Update 15

Indicaciones generales 15
- Tonos del sistema 15
- Recovery 15
- Conmutación tiempo / recorrido 15
- Indicación del perfil durante el entrenamiento 15
- Funcionamiento dependiente del número de revoluciones 15
- Funcionamiento independiente del número de revoluciones 15
- Cálculo del valor medio 15
- Indicaciones sobre la medición del pulso 15
  Con el clip de oreja 15
  Con la cinta para el pecho 16
- Averías en el ordenador de entrenamiento 16
- Indicaciones sobre la interfaz 16

Instrucciones de entrenamiento 16
- Entrenamiento de resistencia 16
- Intensidad del esfuerzo 16
- Alcance del esfuerzo 16
- Warm-Up 16
- Cool-Down 16

Glosario 17

Indicaciones de seguridad

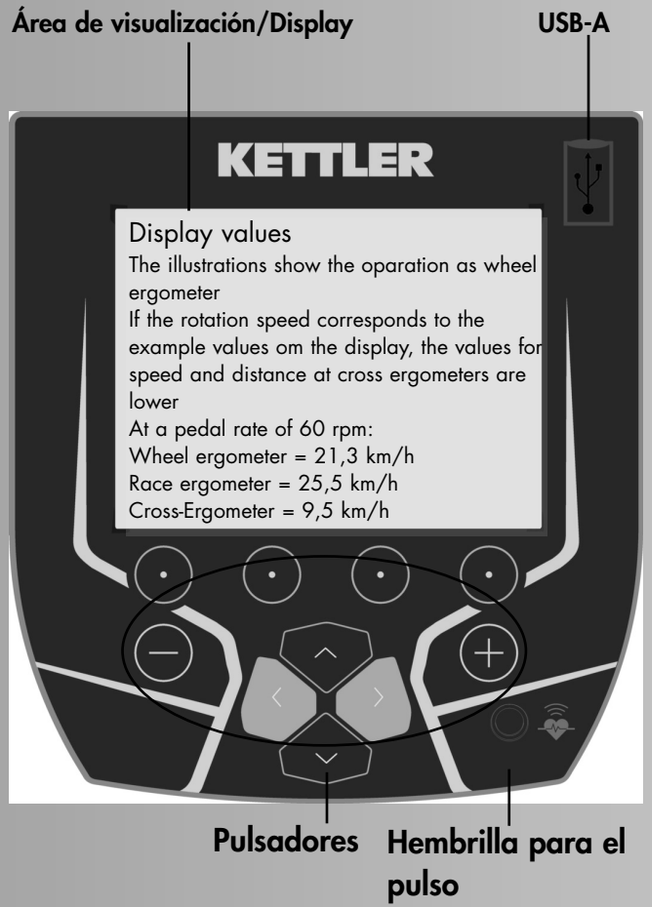
Observe los siguientes puntos para su propia seguridad:

- La instalación del aparato de entrenamiento debe realizarse sobre una base firme y apropiada para ello.
- Antes de la primera puesta en marcha y adicionalmente al cabo de aprox. 6 días de funcionamiento, revise el ajuste firme de las conexiones.
- Para evitar lesiones debido a un esfuerzo incorrecto o una sobrecarga, el aparato de entrenamiento solamente deberá ser manejado conforme a las instrucciones.
- No se recomienda la instalación permanente del aparato en recintos húmedos debido a la formación de óxido que ello conllevaría.
- Asegúrese periódicamente de la capacidad de funcionamiento y del correcto estado del aparato de entrenamiento.
- Los controles de la seguridad técnica figuran entre las obligaciones del propietario y deben realizarse periódica y debidamente.
- Reemplace sin dilación los componentes defectuosos o dañados. Utilice únicamente piezas de repuesto originales KETTLER.
- Hasta su reparación no se deberá utilizar el aparato.
- Solamente se podrá garantizar el nivel de seguridad del aparato, si es revisado periódicamente por posibles daños o desgaste.

Para su seguridad:

- **Antes de iniciar el entrenamiento, su médico de cabecera deberá determinar si desde el punto de vista de su salud es apto para el entrenamiento con este aparato. El resultado médico debería ser la base para la estructura de su programa de entrenamiento. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.**

Descripción breve

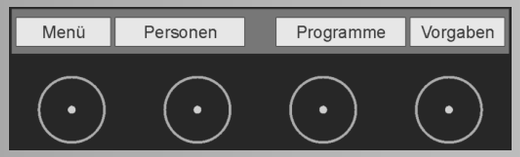

Área de visualización/Display
USB-A
KETTLER
Display values
The illustrations show the oparation as wheel ergometer
If the rotation speed corresponds to the example values om the display, the values for speed and distance at cross ergometers are lower
At a pedal rate of 60 rpm:
Wheel ergometer = 21,3 km/h
Race ergometer = 25,5 km/h
Cross-Ergometer = 9,5 km/h
Pulsadores
Hembrilla para el pulso

Conexión y desconexión del aparato

Con la tecla de navegación "Arriba" se inicia la indicación en el modo de espera.

Teclas soft

Con estas 4 teclas se inician funciones que se visualizan en el display situado por encima, p. ej. menú, personas ...

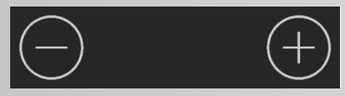


Pulsadores de navegación.

Los pulsadores de navegación permiten la selección de puntos o cambios de introducción en los menús.

Pulsadores de introducción Menos - / Más +

By means of these keys, you can alter values, adjust the stress values for training and shift profiles.



- Con estos pulsadores se modifican valores y durante el entrenamiento se modifica el esfuerzo o se desplazan perfiles.
- "Más" incrementa los valores o modifica el ajuste
- "Menos" reduce los valores o modifica el ajuste
- Presionando "Más" o "Menos" prolongadamente > cambio rápido
- Presionando "Más" y "Menos" conjuntamente:
- El esfuerzo salta a **rendimiento mínimo**
- Los programas saltan a **inicio**
- La introducción del valor salta a desconexión **(Off)**

Nuevo arranque del indicador (Software-Reset)

Presione los tres botones al mismo tiempo para reiniciar el aparato.

Tipo de medición del pulso

La medición del pulso se puede realizar a través de 2 fuentes:

1. Clip de oreja
   Introducir la clavija en la hembrilla para el pulso;

2. Receptor incorporado y cinta para el pecho Polar T34
   (se ruega observar las respectivas instrucciones). Un clip de oreja enchufado debe ser retirado.

Hembrilla de conexión USB-A

Conexión para medios de memoria. La memoria debe estar formateada con FAT32.

Hembrilla de conexión USB tipo B

La conexión con el PC se encuentra en la parte posterior del display.

Configuración del idioma

En la primera conexión aparece el menú para configurar el idioma.

Los pulsadores de navegación **"Arriba"** y **"Abajo"** cambian el idioma.

Presionando **"Selección"** se adopta la configuración del idioma y se abre el menú "Visualización".

Presionando **"Cerrar"** se regresa al menú principal. Las configuraciones no se adoptan y la indicación vuelve a aparecer en la próxima conexión.

Ajustes del display

Después de ajustar el idioma aparece el menú para el ajuste del brillo, del contraste y del color de fondo de la indicación.

Al pulsar "Atrás" se vuelve directamente al menú principal. Los ajustes se aplican.

Al pulsar "Cancelar" se vuelve al menú principal. Los ajustes no se aplican y la indicación vuelve a aparecer en la siguiente conexión.

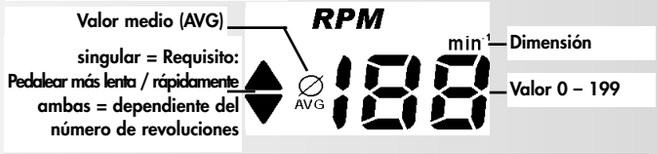
Contraste y brillo

El contraste es óptimo cuando ya no se ven sombras fuertes.

Color

Aquí se cambia el color de fondo de la indicación.

Frecuencia de pedaleo



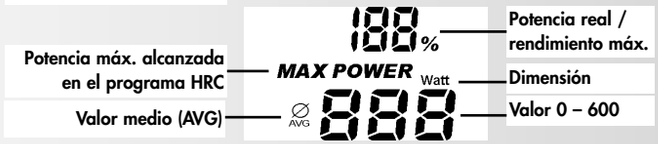
Velocidad

Distancia

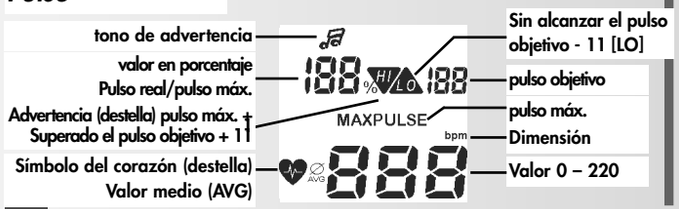
Tiempo

Consumo de energía

Rendimiento



Pulso



Start rápido
(Para conocerlo sin configuraciones)

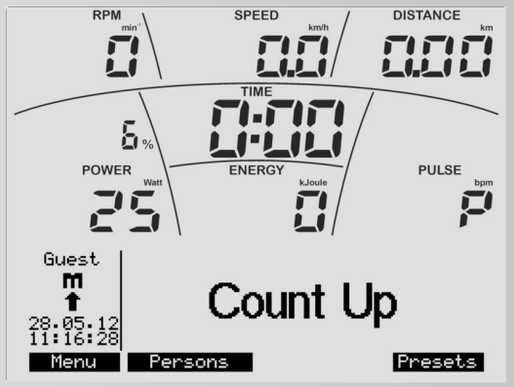
Después de la conexión a través del interruptor de red o presionando el pulsador de navegación “arriba”se muestran todos los segmentos y después, en la parte inferior, el recorrido y el tiempo total.

2″

8″

Disponibilidad para el entrenamiento

Al cabo de unos segundos se muestra el programa "Count up". Se visualiza la persona "Invitado".



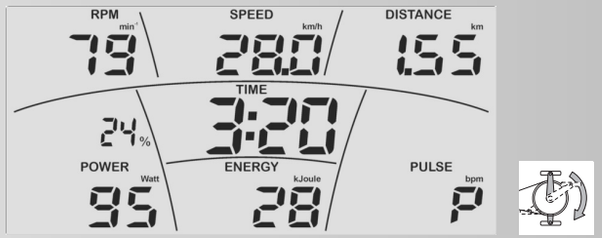
Inicio del entrenamiento

Al pedalear se van contando los valores de frecuencia de paso, velocidad, recorrido, tiempo de entrenamiento y consumo de energía. Pulso (si el registro está activo) muestra el valor actual. La indicación en % por encima de POWER muestra la relación de la potencia frente a la potencia máxima (ajustable por la persona que se entrena).

Modificación de la potencia durante el entrenamiento:

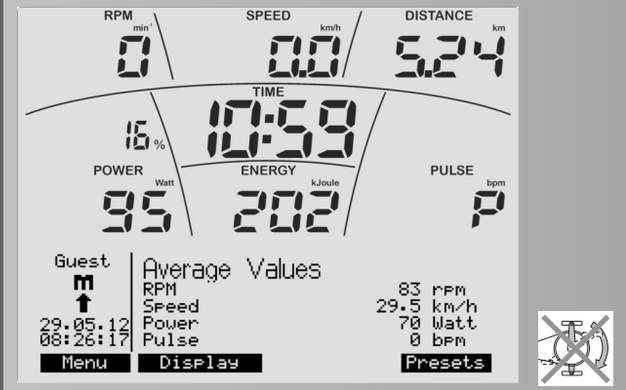
Al pulsar "Más", la potencia aumenta en pasos de 5

Al pulsar "Menos", la potencia se reduce en pasos de 5



Interrupción del entrenamiento

Si la frecuencia de paso desciende por debajo de 10/min se detecta una interrupción del entrenamiento. La frecuencia de paso y la velocidad muestran "0"



La frecuencia de paso, la velocidad, la potencia y el pulso (si el registro está activo) se indican como valores medios. La distancia, el consumo de energía y el tiempo de entrenamiento se indican como valores totales

Nota:

“Menú”, “Personas”, “Indicador”, "Predeterminaciones” se describen a partir de la página 7, “CoolDown” y "WarmUp" se describen en la página 12/13.

Modo de espera

Si no se reanuda el entrenamiento y no se pulsa ninguna tecla, la indicación pasa al modo de espera. El tiempo de desconexión se determina en el menú "Ajustes/Modo de espera". Presionando el pulsador de navegación “arriba” o al efectuar un entrenamiento, la indicación vuelve a aparecer con la disposición para el entrenamiento.

Manejo del menú :

En los 4 menús: En personas, programas, predeterminaciones y configuraciones se ordenan las funciones por puntos prioritarios.

Entradas necesarias

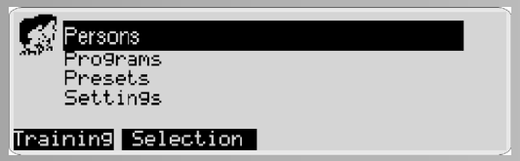
Para aprovechar las posibilidades del sistema electrónico desde el principio, realice las siguientes entradas y ajustes antes de seguir entrenando:

• Los datos personales de las personas que utilizarán el aparato. Estos datos se necesitan para calcular los límites de pulso y de esfuerzo, la prueba de fitness (IPN), las recomendaciones para el entrenamiento (coaching) y el índice de masa corporal (B.M.I.).

• Fecha y hora. Compruebe si son correctos. Las unidades de entrenamiento se guardan con la fecha y la hora y deberían ser actuales. La opción de menú se encuentra en Menú principal > Ajustes.

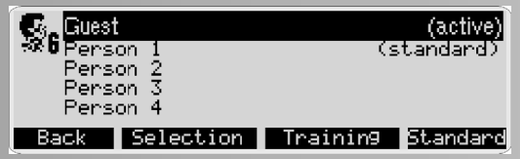
Personas

En este menú, Vd. determina la persona y los datos y configuraciones relacionados con ella que se aplican para el entrenamiento previsto, y la persona que será seleccionada al conectar la próxima vez el aparato.

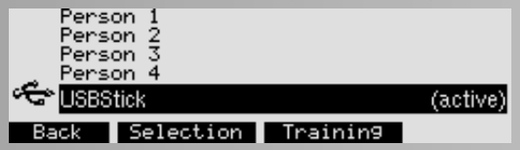


Presionando **"Selección"** del punto del menú marcado en negro, se abrirá el siguiente submenú.

Presionando **"Entrenamiento"** se salta al programa de entrenamiento estándar de la persona marcada como **"activa"**.



Como ejemplo:
(Activado) Entrenamiento previsto como "Invitado"
(Estándar) En la próxima conexión debe aparecer "Persona 1".
Esta configuración seguirá vigente hasta la próxima modificación.

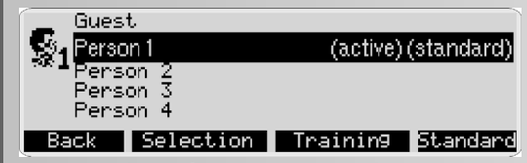


Personas -> seleccionar persona

Se pueden seleccionar 5 personas. Al enchufar un lápiz USB se crea la persona adicional "USBStick". El lápiz debe estar formateado con FAT32. Ya no es posible seleccionar personas.

Nota:

La persona "Invitado" no tiene ninguna memoria asignada. Los datos predeterminados y los ajustes solo son válidos hasta la siguiente conexión.

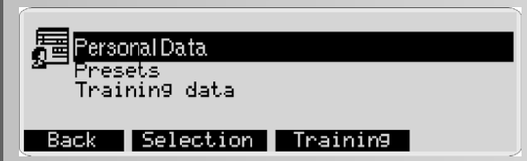


Presionando **"Volver"** se regresa al menú "Personas".

Presionando **"Entrenamiento"** se salta al programa de entrenamiento estándar de esta persona.

Presionando **"Estándar"** se activa la persona marcada en negro con la próxima conexión del aparato.

Presionando **"Selección"** con una persona activa marcada en negro, se abre el correspondiente submenú.



En este menú existen 3 submenús:

Datos de la persona
Aquí se introducen los datos relativos a la persona.

Datos predeterminados
Aquí se facilitan datos sobre las indicaciones y funciones, se predeterminan los valores de entrenamiento y se configuran los valores del pulso.

Datos del entrenamiento
Aquí se visualizan los datos totales del entrenamiento.

Personas -> Persona 1 -> Datos de la persona

En este menú se introducen los datos personales.

• Una entrada de texto sustituye aquí a "Persona 1"

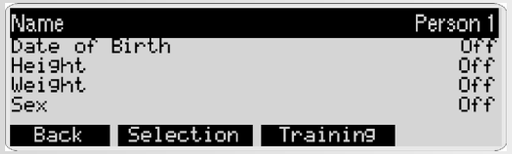
• La fecha de nacimiento influye en los valores especificados para el pulso.

• La entrada de la altura influye en el B.M.I. Cálculo.

• La indicación del peso influye en el cálculo del B.M.I. y de la prueba de fitness IPN.

• Todos los datos personales influyen en el cálculo de la prueba de fitness IPN.

Datos de la persona -> Introducir nombre



Presionando **"Selección"** en "Nombre", se abre el submenú "Introducir el nombre".

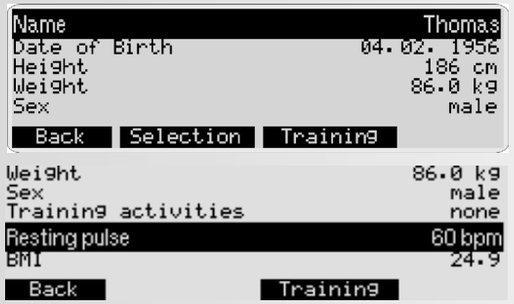
Nota:

Antes hay que borrar el dato de la **Persona 1**.

Los pulsadores de navegación seleccionan tanto los rangos como también los caracteres. El rango activo está marcado en negro.

Presionando **"Insertar"**, se adopta el carácter marcado. Como máximo se admiten 8 caracteres.

Presionando **"Volver"** se adoptan los datos introducidos. Hay que introducir como mínimo 1 carácter, de lo contrario no se indicará **"Volver"**.



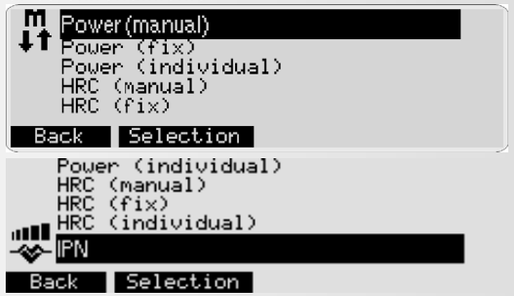
Las teclas -/+ modifican los valores en "Edad", "Altura" y "Peso", el pulso en reposo después del reposo nocturno y la selección en "Sexo" y actividades de entrenamiento.

Ésta puede ser la visualización de los datos de la persona del ejemplo "Thomas".

Menú

Programas

Este menú contiene el resumen de los programas de entrenamiento del aparato. Tiene distintas posibilidades de configurar su entrenamiento.



Nota:

Si no es posible reflejar el contenido de un menú en una vista, es necesario desplazar el contenido de la imagen con **los pulsadores de navegación "Arriba"** y **"Abajo"**. La seleccion se desplaza y se marca en negro. En el primer punto del menú, la marcación figura arriba, y en el último, abajo en la indicación.

Rendimiento (manual):
Se ajusta el rendimiento en el entrenamiento. Las indicaciones de valores como tiempo, distancia, ... se pueden sumar o restar. En este programa puede grabar su unidad de entrenamiento. Ésta se encuentra disponible después como "Prg Record".

Rendimiento (fijo):
Los perfiles del rendimiento regulan el rendimiento.

Rendimiento (individual)
Vd. modifica los programas básicos según sus necesidades.

HRC (manual) HRC=Heart Rate Control.
Vd. introduce un valor para el pulso y la regulación del rendimiento se realiza automáticamente para este pulso objetivo.

HRC (fijo)
Los programas del perfil del pulso regulan el rendimiento para valores cambiantes del pulso.

HRC (individual)
Vd. modifica los programas básicos del perfil del pulso según sus necesidades.

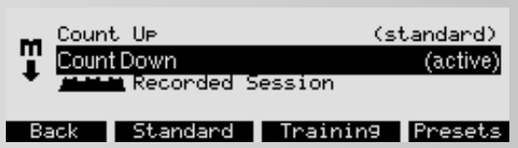
IPN
El programa incrementa la potencia y registra el aumento de su pulso. Al final se realiza una evaluación.

Programas -> Rendimiento (manual)

Bajo la denominación "Potencia (manual)" se encuentran 3 programas de entrenamiento: "Count Up", "Count Down" y "Recorded Session". Regulan la potencia durante el entrenamiento.

Con "Count Up", se cuentan los valores hacia arriba; con "Count Down" van descontando valores especificados por usted o tomados de sus ajustes en el menú: Datos predeterminados –> Valores de entrenamiento.

"Recorded Session" es un proceso de entrenamiento que ha sido memorizado en "Count Up" o "Count Down" y se puede repetir.



Los pulsadores de navegación "Arriba" y **"Abajo"** marcan la selección en negro y presionando

"Estándar" (activo), se selecciona el programa marcado como programa estándar de la persona "activa".

Presionando **"Entrenar"** se selecciona el programa marcado y se cambia a la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento".

Presionando **"Datos predeterminados"** se visualizan los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo" o los que ya han sido introducidos.

Observación:

Al seleccionar un programa de entrenamiento no se modifica la ocupación de los pulsadores de las funciones. Por ello se omiten las repeticiones en las siguientes presentaciones de programas.

Programas -> Perfiles de rendimiento (fijo)

Debajo de la denominación "Perfiles de rendimiento (fijo)" se encuentran 10 perfiles de entrenamiento que se diferencian por su duración e intensidad. El rendimiento varía según la predeterminación del perfil. Al lado del número del programa figura la duración y la longitud del programa.

Los pulsadores de navegación "Arriba" y **"Abajo"** marcan la selección en negro y con (activado)

Programas -> rendimiento (individual)

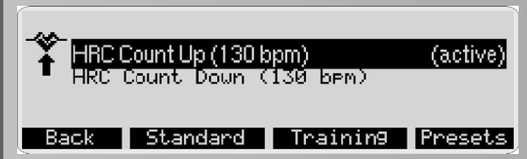
Debajo de la denominación "Perfiles de rendimiento (individual)" se encuentran 5 perfiles de entrenamiento. Podrá modificarlos en su duración, longitud e intensidad.

Nota:

La configuración **"Edit"** de los "Perfiles de rendimiento (individual)" está descrita en la página 14.

Programas -> Programas HRC (manual)

Bajo la denominación "HRC (manual)" se encuentran dos programas de entrenamiento: "Count up" y "Count down". En ambos programas se alcanza un pulso objetivo mediante la regulación del rendimiento y se mantiene durante la duración del entrenamiento. El pulso objetivo o bien se adopta de sus datos predeterminados en el menú: **Datos predeterminados -> Datos predeterminados del pulso**, o si todavía no existen datos, se predetermina en 130. Con "Count Up", los valores se suman, con "Count Down" los valores se restan. Los valores son los predeterminados por Vd. o los que se adoptan de sus datos predeterminados en el menú: **Datos predeterminados -> Valores del entrenamiento.**



Programas -> HRC (fijo)

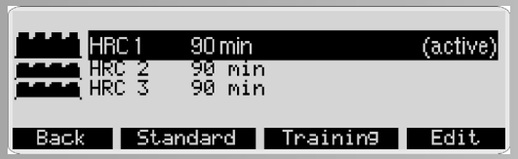
Debajo de la denominación "HRC (fijo)" se encuentran 5 perfiles de entrenamiento que se diferencian por su duración e

intensidad. En los programas se alcanzan pulsos objetivo cambiantes mediante la regulación del rendimiento. La altura del perfil del programa se orienta según los datos predeterminados de su pulso máximo en el menú:

Datos predeterminados -> Datos predeterminados del pulso. Si no existen datos, se adoptan 50 años y 170 como pulso máximo.

Programas -> HRC (individual)

Debajo de la denominación “HRC (individual)” se encuentran 3 perfiles de entrenamiento. Podrá editarlos en su duración e intensidad

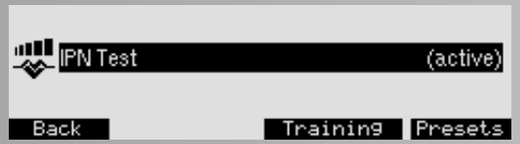


Nota:

La configuración “Edit” de “HRC (individual)” está descrita en la página 15.

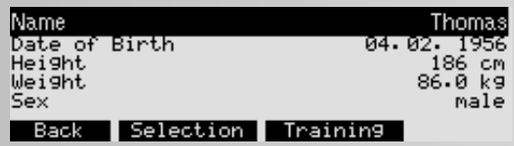
Programas > Test IPN

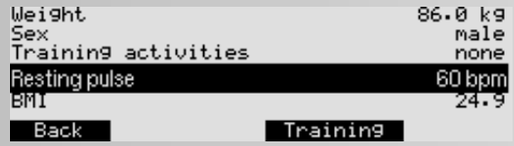
Para el test IPN se precisan los datos personales representados. A partir de estos datos se calculan un perfil de potencia y un pulso objetivo. Si faltan datos, no se ofrece la tecla soft "Entrenamiento".



Al pulsar "Entrenamiento" se salta a la disposición para el entrenamiento con indicación del perfil de potencia.

Al pulsar "Datos predeterminados" se salta a la entrada de los datos personales. El objetivo del test IPN es ofrecerle unas recomendaciones para el entrenamiento posterior. Para este fin necesita alcanzar el pulso objetivo en máx. 15 minutos a partir del segundo nivel. Al alcanzarlo parpadea el indicador de pulso. Necesita seguir entrenando hasta el final del nivel; entonces se muestra el resultado.



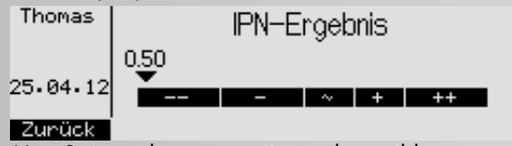


Nota:

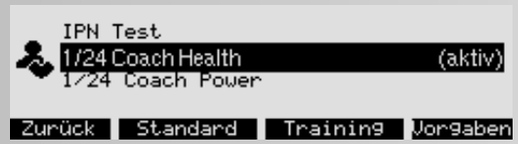
En caso de no alcanzar el pulso destino se emite un mensaje. Entonces necesita aumentar su indicación en la actividad de entrenamiento y volver a realizar el test.

Programas > Coach Health/Power

Si ha pasado el test IPN, se indica su resultado con una flecha en una escala. Se combinan 24 unidades de entrenamiento que puede encontrar en Test IPN.



Hay 2 tipos de entrenamiento disponibles:
Health= entrenamiento de salud o **Power**= entrenamiento de rendimiento. Si desea mejorar su estado físico general, seleccione "Health". Si desea mejorar su estado de fitness, seleccione "Power”.



Al pulsar "Datos predeterminados" se modifica el tiempo de entrenamiento.

Nota:

Si no existe ningún test de fitness, se emite un aviso al respecto.

Nota:

1. Antes de realizar el primer test TPN se propone realizar una fase de habituación de 4x30 minutos en un período de tiempo de 2 semanas. Se recomienda mantener una intensidad en la cual se sienta cómodo, con una frecuencia de paso de 50-60/min.

2. El primer test se debería realizar en estado descansado y sin problemas de salud agudos (se recomienda hacer una pausa en el entrenamiento al menos un día antes). El pulso en reposo ya se debería haber registrado antes, determinando el valor medio después de un mínimo de 3 mediciones inmediatamente después de despertarse.

3. Al finalizar las 24 unidades de entrenamiento o al cabo de 12 semanas se emite la recomendación de ejecutar un nuevo test para comprobar las intensidades de entrenamiento. Para este fin, se debería volver a determinar el pulso en reposo según las reglas anteriormente descritas y observar también las especificaciones anteriores.

4. Al finalizar las 24 unidades o después de volver a hacer un test sigue un nuevo bloque de 24 unidades.

5. Si se cambia entre entrenamiento de salud y de rendimiento, ya no se tienen en cuenta las unidades de entrenamiento ejecutadas hasta el momento.

Regla generales:

Para el entrenamiento de salud se recomienda realizar 2 unidades por semana.

Para el entrenamiento de aumento de rendimiento se recomienda realizar 3 unidades por semana.

A ser posible, no se debería hacer nunca una pausa de más de 7 días entre las unidades. Sin embargo, se debería observar al menos 1 día de pausa entre las unidades y no ejecutar más de 5 unidades semanales.

Después de una enfermedad o una interrupción del entrenamiento con una duración no superior a 3 semanas, el bloque de entrenamiento se reanuda en el punto actual. En caso de una interrupción del entrenamiento de más de 3 semanas se recomienda realizar un nuevo test.

En el caso de personas que toman betabloqueantes, el test no tiene sentido y no se recomienda.

No se admite una edad inferior a 17 años.

Entrenamiento

Selección de un programa de entrenamiento

Como norma general, tiene dos posibilidades: Tiene 3 posibilidades:

1. Entrenamiento mediante predeterminaciones del rendimiento

a) Introducciones manuales del rendimiento

b) Perfiles de rendimiento

c) Recorded Session

2. Entrenamiento mediante predeterminaciones del pulso

a) Introducciones manuales del pulso

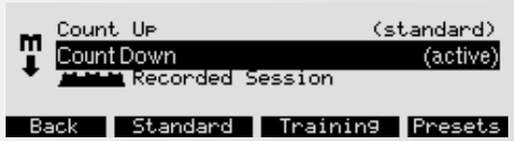
b) Perfiles del pulso

3. Entrenamiento con instrucciones (coaching)

Necesita realizar el test IPN. A continuación, se efectúa una clasificación y se le entrega un bloque de entrenamiento compuesto de 24 unidades. Posteriormente se realizan un nuevo test de fitness y nuevas unidades de entrenamiento.

1a

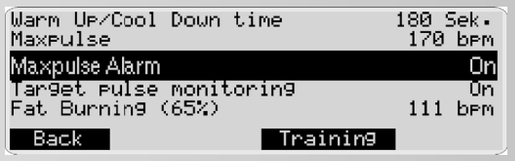
Selección de un programa de entrenamiento con introducción manual del rendimiento, por ej. "Count down"

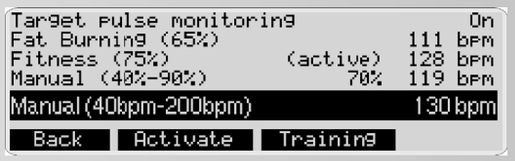


Presionando "Datos predeterminados" se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.

Rendimiento (manual) -> Predeterminaciones actuales

En este menú podrá visualizar, modificar o dejar los datos predeterminados para el programa activo.





Visualización: Datos predeterminados actuales

En datos predeterminados figuran aquí los valores que la persona activa "Thomas" había introducido anteriormente en Datos predeterminados -> Valores de entrenamiento y predeterminaciones del pulso:

Consumo de energía	=	800 kJoule
Tiempo de entrenamiento	=	30 min
Recorrido de entrenamiento	=	7.50 km
Pulso máximo (seleccionado)	=	170 bpm
Tono de alarma al superar el pulso máximo	=	Conectado
Supervisión del pulso objetivo	=	Conectado
Fitness (75%)	=	Activado

Presionando "Entrenar" se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento".

Disponibilidad para el entrenamiento

En esta indicación se visualizan los valores y configuraciones:

Visualización: Arriba

Frecuencia actual de pedaleo = 0 min -1

Velocidad actual = 0.0 km/h

De los datos predeterminados de "Thomas" se adoptaron:

Recorrido de entrenamiento = 7.50 km

Tiempo de entrenamiento = 30:00 min

Consumo de energía = 800 kJoule

Relación actual del rendimiento = 4 % (rendimiento actual respecto al rendimiento máximo configurado del aparato de 600 vatios) Dato predeterminado rendimiento = 25 vatios

Pulso actual = 70 bpm [pulsaciones /min] Relación actual = 41% (pulso actual respecto al pulso máximo)

Visualización: abajo

Persona activa = Thomas

Símbolo del programa:

Fecha y hora actual

Programa activo = Rendimiento (manual) Count Down

Presionando **"Menú"** regresará.

Presionando **"Personas"** se salta al menú "Personas".

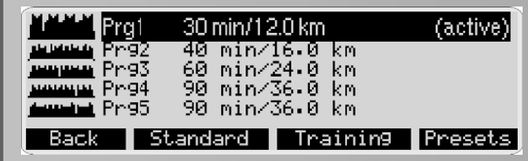
Presionando **"Datos predeterminados"** se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos

Nota:

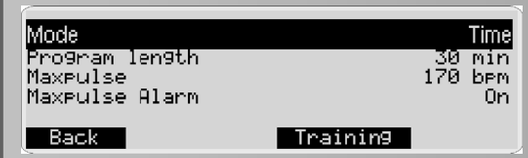
La potencia se puede elevar o reducir en la disponibilidad para el entrenamiento o durante el entrenamiento **con los pulsadores -/+** en **5 vatios** o con los **pulsadores de navegación izquierda / derecha** en **25 vatios**.

1b

Selección de un programa de entrenamiento con perfil de rendimiento: por ej. Rendimiento (fijo) programa 1



Presionando **"Datos predeterminados"** se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.



Visualización: Datos predeterminados actuales

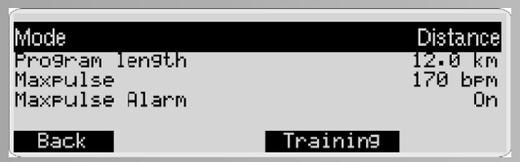
Modo = tiempo

Longitud del programa = 30 min.
Pulso máximo (seleccionado) = 170 bpm

Tono de alarma al superar el pulso máximo = conectado
Como datos predeterminados figuran aquí los valores que la persona activa "Thomas" había introducido anteriormente en **Datos predeterminados -> Predeterminaciones del pulso**

Modo de programa tiempo o recorrido

Presionando **"-/+"** en **Modo** se modifica el programa de **Tiempo** a **Recorrido**, y en la **Longitud del programa** podrá modificar el **Tiempo** de 20 - 90 minutos y el **Recorrido** de 8 kilómetros a 36 kilómetros (ergómetro Cross 4 – 18 kilómetros).



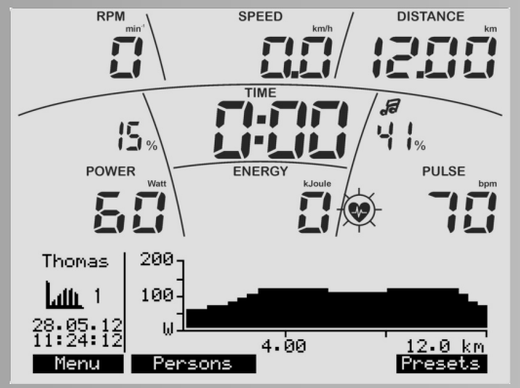
Visualización: : Datos predeterminados actuales
Modo = recorrido
Longitud del programa = 12,0 km

Presionando **"Entrenar"** se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la pantalla "Disponibilidad para el entrenamiento".

Nota:

En los ergómetros de bicicleta, 1 minuto corresponde a 400 metros, y en los ergómetros Cross, a 200 metros.

Disponibilidad para el entrenamiento



Visualización: Arriba
Recorrido = 12 km

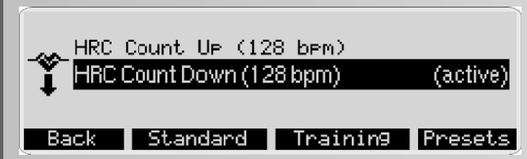
Visualización: Abajo
Indicación del perfil del programa en el modo de recorrido

Nota:

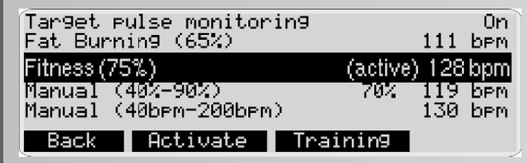
El perfil del rendimiento se puede elevar o reducir en la disponibilidad para el entrenamiento o durante el entrenamiento con **los pulsadores -/+** en **5 vatios**, o con los **pulsadores de navegación izquierda / derecha** en **25 vatios.**

2a

Selección de un programa de entrenamiento con introducción manual del pulso, p. ej. "HRC Count Down"



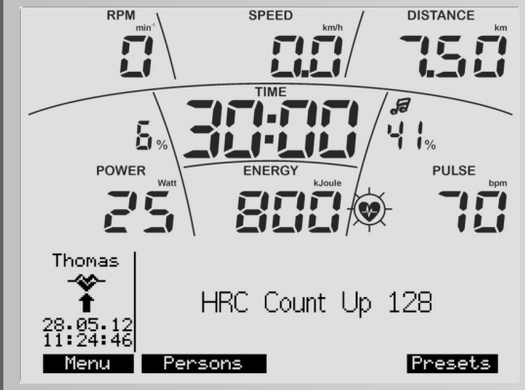
Presionando **"Datos predeterminados"** se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.


Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 111 bpm
Fitness (75%) (active) 128 bpm
Manual (40%-90%) 70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm) 130 bpm
Back Activate Training

Visualización: Datos predeterminados actuales
El valor **128** es seleccionado como predeterminación del **pulso mediante** la selección de fitness (75%) activo como pulso objetivo para el entrenamiento.

Presionando **"Entrenar"** se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la pantalla **"Disponibilidad para el entrenamiento"**.

Disponibilidad para el entrenamiento



Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento
Se adoptaron los valores de los datos predeterminados actuales del programa.

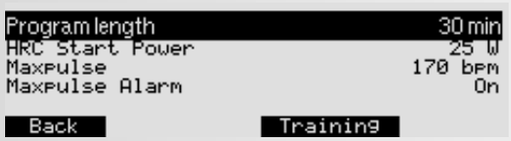
Nota:

El **pulso objetivo** se puede reducir o elevar durante la disponibilidad para el entrenamiento y durante el entrenamiento con los pulsadores **-/+**.

2b

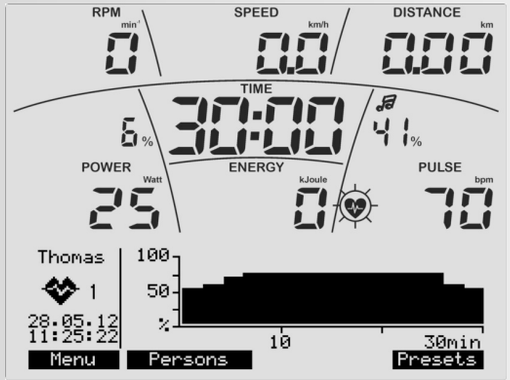
Selección de un programa de entrenamiento con perfiles del pulso: p.ej. "HRC (fijo) perfil HRC 1"

Presionando **"Datos predeterminados"** se salta al menú "Datos predeterminados actuales" y aparecen los datos predeterminados que se tienen que introducir en el programa "activo", o los que ya han sido introducidos.



Presionando **"Entrenar"** se adoptan los valores y configuraciones y se salta a la indicación **"Disponibilidad para el entrenamiento"**.

Disponibilidad para el entrenamiento



Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento
Se adoptaron los valores de los datos predeterminados actuales del programa.

Nota:

La altura del perfil del pulso se puede reducir o elevar con los pulsadores **-/+** en la disponibilidad para el entrenamiento del perfil completo, y durante el entrenamiento, solo disponible para la sección de entrenamiento que tiene por delante.

Entrenamiento

Mediante el ejemplo del programa de entrenamiento "Rendimiento (manual) Count Down" se presenta la visualización del entrenamiento.

Visualización: Disponibilidad para el entrenamiento
Si pedalea por encima de 10 rpm se activa la visualización del entrenamiento.

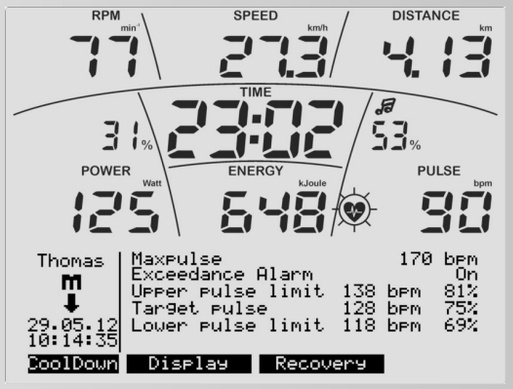
Durante el entrenamiento tiene la posibilidad de cambiar la visualización múltiple para ver más informaciones.

Presionando "Indicación" la información cambia de "Entrenamiento actual" a "Indicación del programa", después a "Informaciones sobre el pulso", luego "Valores medios", etc. ...

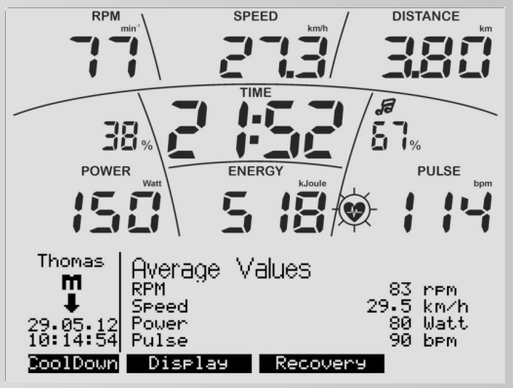
Visualización: Entrenamiento actual
En la indicación superior se presentan los valores predeterminados restando y en la indicación inferior los valores del entrenamiento sumando.

En el ejemplo, la potencia ha sido aumentada a 125 vatios y el pulso ha subido a 90 pulsaciones / min.

Visualización: **Indicación del programa**
Se presenta el programa actual



Visualización: Informaciones sobre el pulso
Se indican las configuraciones y valores predeterminados del pulso.



Visualización: **Valores medios**
Se presentan los valores medios.

Nota:

Cuando un dato predeterminado ha restado hasta llegar a "Cero", se continuará contando sumando. Alcanzado el último dato predeterminado, se emitirá una breve señal.

Funciones del entrenamiento

Cambio del modo de operación de "independiente del número de revoluciones" a "dependiente del número de revoluciones".

Esta función no está disponible en todos los aparatos. Si existe, se ofrece con la tecla soft "Fijo/Var".

Al principio, el aparato trabaja independientemente del número de revoluciones.

La frecuencia de paso se representa como valor:

Al pulsar "Fijo/Var", el modo de operación cambia a "dependiente del número de revoluciones". Este hecho se indica con una doble flecha. La limitación de potencia queda anulada. El cambio solo es posible durante el entrenamiento.

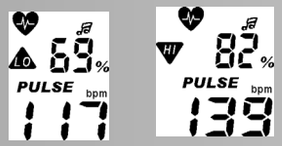
Supervisión del número de revoluciones / rendimiento

Si en los rangos independientes del número de revoluciones no es posible alcanzar el rendimiento indicado con la frecuencia de pedaleo, aparecerá una flecha hacia **abajo** o hacia **arriba**.

Por ejemplo, un rendimiento de 400 vatios con 50 rpm y de 25 vatios con 120 rpm es técnicamente imposible en el aparato. Las flechas indican que debe pedalear más rápida o más lentamente para permitir el rendimiento.

Supervisión del pulso (pulso objetivo)

Si ha activado una supervisión en el pulso objetivo, su pulso será supervisado antes y durante el entrenamiento. En el ejemplo de "Thomas" está activado un pulso objetivo de 128. La supervisión avisa con 11 pulsaciones por encima (139) mediante una flecha ***HI*** orientada hacia abajo. A la inversa, con 11 pulsaciones por debajo (117) aparece una flecha ***LO*** orientada hacia arriba.



Función de semáforo HRT = Heart Rate Light

Colores de la indicación y el significado

La función se representa con 3 colores: azul, verde y rojo. Para ofrecer un aviso llamativo de los acontecimientos del pulso, los códigos de color se establecen de la siguiente manera:

Iluminación de fondo roja (Color=2)

El control del pulso objetivo está activo.

El pulso ha aumentado por encima de la zona del control del pulso objetivo (+11 latidos) (análogo a la indicación de la flecha HI).

Con el control del pulso máximo activo, se ha superado el pulso máximo (análogo a la indicación MAXPULSE)

Iluminación de fondo verde (Color=3)

El control del pulso objetivo está activo y se realiza el entrenamiento.

El pulso ha alcanzado el pulso objetivo y permanece en el margen del control del pulso objetivo (–/+ 10 latidos)

Iluminación de fondo azul (Color=4)

El control del pulso objetivo está activo y se realiza el entrenamiento

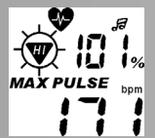
El pulso ha descendido por debajo de la zona del control del pulso objetivo (-11 latidos) (análogo a la indicación de la flecha LO).

Nota:

El límite inferior solamente aparece entrenando y si antes se ha alcanzado el pulso objetivo.

Supervisión del pulso (pulso máximo)

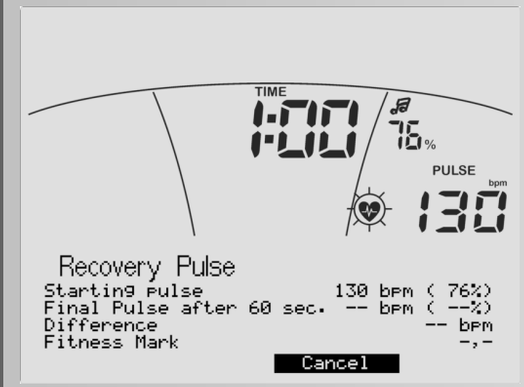
Si ha activado la supervisión del pulso máximo y su pulso supera este valor, aparece ***MAX*** y una flecha ***HI*** destellante. Si está activado el tono de alarma (símbolo de nota), se emite adicionalmente un tono de alarma doble.



Medición del pulso de recuperación

La medición del pulso de recuperación es el registro del pulso durante un minuto. Durante este proceso, su pulso es registrado al inicio y al final de la medición del tiempo, se determina la diferencia del pulso y a partir de ella se calcula una nota fitness.

Presionando **"Recuperación"** se inicia la función.



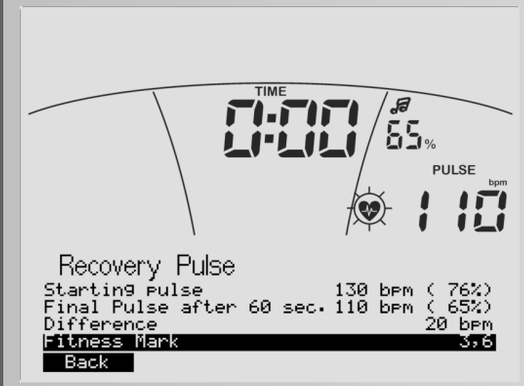
Visualización: Pulso de recuperación

Retroceso del tiempo con el pulso actual y el valor del pulso al inicio del pulso de recuperación. Los datos en porcentaje indican la relación: Pulso actual - pulso máximo.

Presionando **"Salir"** se interrumpe la medición del pulso de recuperación y la indicación salta a la disponibilidad para el entrenamiento con indicaciones del valor medio.

Nota:

La función del pulso de recuperación solamente se ofrece con un valor de pulso indicado.



Visualización: **Pulso de recuperación**

Final de la medición del pulso de recuperación con indicación del pulso final al cabo de 60 segundos, la diferencia entre pulso inicial y final y la nota fitness calculada a partir de ella.

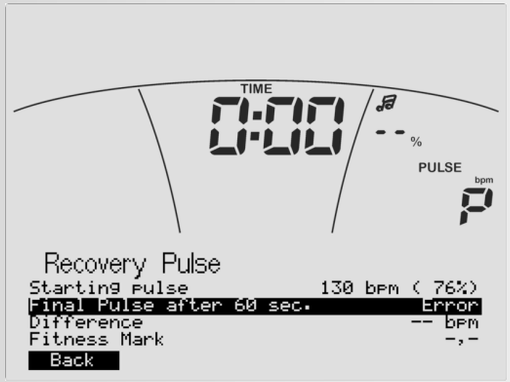
Nota:

En la función, la masa de inercia es frenada automáticamente. Es inadecuado seguir entrenando.

Presionando **"Volver"** se salta a la disponibilidad para el entrenamiento con la indicación de los valores medios.

Medición del pulso de recuperación y pérdida del pulso

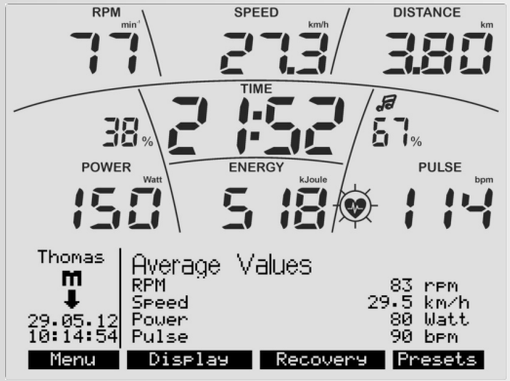
Al interrumpir la medición del pulso, se realiza el descuento del tiempo, pero sin calcular ninguna nota de Fitness.



Presionando **"Volver"** se salta a la disponibilidad para el entrenamiento con la indicación de los valores medios.

Interrupción del entrenamiento

Con menos de 10 vueltas del pedal / min. o presionando "Recuperación", el sistema electrónico detecta la interrupción del entrenamiento. Se visualizan los valores medios.



Visualización:
Se visualizan los datos del entrenamiento conforme a lo predeterminado en el menú "Configuraciones -> Standby". Si no presiona ningún pulsador ni entrena durante este tiempo, el sistema electrónico pasará al modo Standby.

Reinicio del entrenamiento

Al continuar el entrenamiento dentro del "Tiempo Standby", se continuarán sumando o restando los últimos valores.

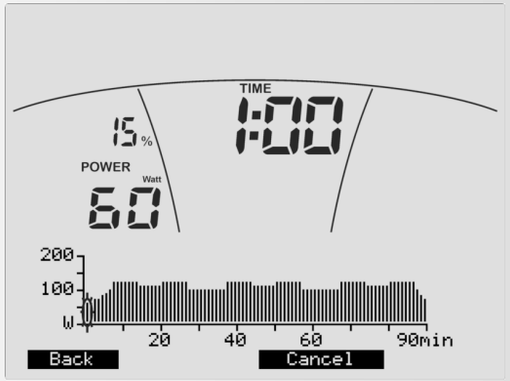
Perfiles individuales del entrenamiento (editar)

En el menú "Programas" tiene la posibilidad de crear perfiles de rendimiento individuales y programas de perfil HRC.

Rendimiento (individual)

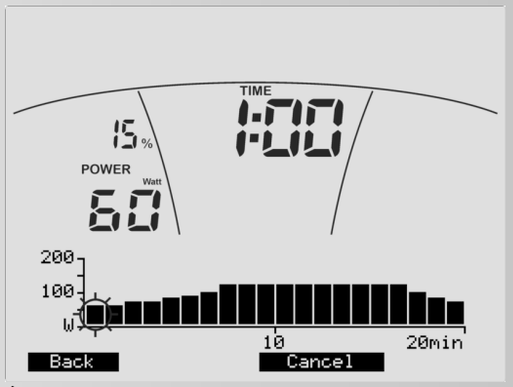
Existen 5 programas de rendimiento con la misma duración y longitud para su modificación individual.

Presionando **"Edit"** se cambia al submenú "Editar programa".



Cada minuto es presentado como bloque. El tiempo de entrenamiento (longitud) puede seleccionarse entre 20 y 90 minutos. Los pulsadores **-/+** acortan o prolongan el tiempo de entrenamiento en 10 minutos.

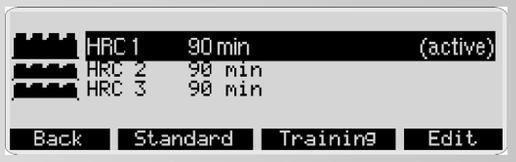
Los pulsadores de navegación izquierda / derecha marcan un bloque. Éste aparecerá destellante. El tiempo correspondiente es indicado en ***TIME*** y el rendimiento en ***POWER***. **Los pulsadores de navegación arriba / abajo** modifican el rendimiento del bloque destellante.



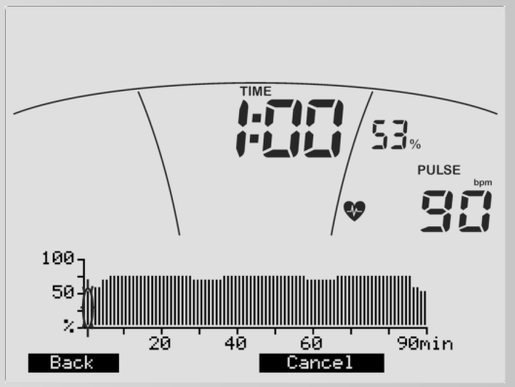
Éste podría ser el aspecto de una modificación del programa.
Presionando "**Volver**" se adopta su perfil individual.

Visualización : Selección del programa con programa 1 HRC (individual) modificado.

Existen 3 perfiles de pulso para editar.



Presionando **"Edit"** se cambia al submenú "Editar programa".



Cada minuto es presentado como bloque. El tiempo de entrenamiento (longitud) puede seleccionarse entre 20 y 90 minutos. Los pulsadores **-/+** acortan o prolongan el tiempo de entrenamiento en 10 minutos.

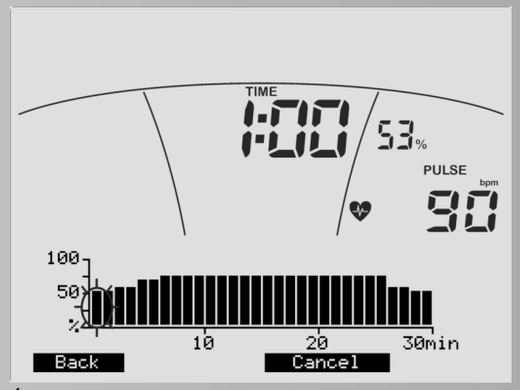
Los pulsadores de navegación izquierda / derecha marcan un bloque. Éste aparecerá destellante. El tiempo correspondiente es indicado en ***TIME*** y el pulso en ***PULSE***.

Los pulsadores de navegación arriba / abajo modifican el pulso objetivo del bloque destellante.

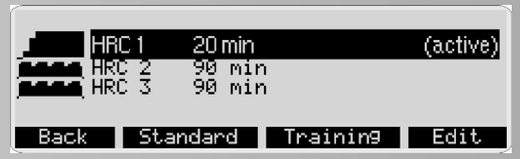
El pulso objetivo de un bloque se indica en porcentaje y pulsaciones y se refiere, si se hubiera introducido, a su pulso máximo. El pulso objetivo se puede modificar en un rango del 20 - 100 % del pulso máximo.

Nota:

Si no existe ningún pulso máximo para la persona activada, se toma una persona estándar de 50 años con un pulso máximo de 170=100%.



Éste podría ser el aspecto de una modificación del programa.
Presionando **"Volver"** se adopta su perfil individual.



Visualización: Selección del programa con el programa 1 modificado.

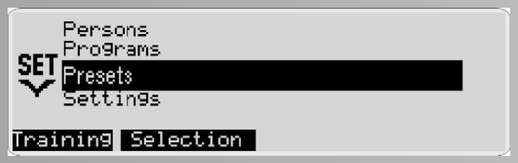
Nota:

Los programas y perfiles individuales modificados se graban en el respectivo usuario y no sobrescriben los programas y perfiles de otros usuarios.

Menú

Datos predeterminados

En "Datos predeterminados" todas las personas (invitado, P1-P4) - separadas una de la otra - tienen la posibilidad de adaptar y grabar de forma permanente configuraciones y datos predeterminados. Las configuraciones en Invitado serán reemplazadas por los valores estándar con un nuevo arranque.



En este menú existen 3 submenús:

1. Indicaciones y funciones
Aquí determina Vd. sus valores de rendimiento y la velocidad, y cómo se indica el consumo de energía.

2. Valores de entrenamiento
Aquí determina Vd. los valores para la energía, tiempo de entrenamiento y distancia que se adoptan como valores estándar en los datos predeterminados.

3. Datos predeterminados del pulso
Aquí indica Vd. como debe supervisarse su pulso y cual es el valor a respetar.

Datos predeterminados -> 1 Indicaciones y funciones

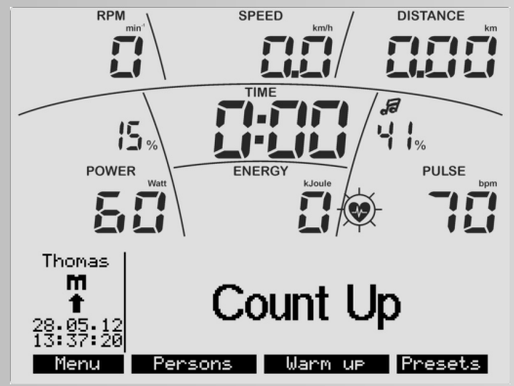
- En "Reducción" deberá introducir la velocidad que se tiene que visualizar: Montaña: 60 vueltas de pedal resultan en 15,5 km/h, Paseo: 21,3 km/h y Carrera: 25,5 km/h.

Nota:

- En **"Rendimiento máximo"** se acepta o se limita el rendimiento máximo del aparato. Por encima de este límite ya no se admite el rendimiento. La barra % en la indicación del rendimiento indica la relación actual con el rendimiento máximo configurado.
- En **"Rendimiento inicial HRC"** se introduce el rendimiento inicial de 25 - 100 vatios en programas controlados por pulsaciones, si el valor preconfigurado le parece demasiado bajo o alto.
- En **"Rendimiento WarmUp / CoolDown"** se introduce un valor de 25 - 100 vatios como rendimiento objetivo, con lo que en los programas Count Up/Count Down se activa un incremento automático del rendimiento (calentamiento) o una reducción del mismo (CoolDown) respecto a este rendimiento objetivo.
- En **"Duración WarmUp/CoolDown"** se determina la duración de la función WarmUp-/CoolDown de 60-240 segundos.

Calentar

Durante los primeros 30 segundos, el rendimiento permanece constante. Después, el rendimiento es aumentado hasta el rendimiento objetivo (rendimiento previamente configurado).



Presionando **"Calentar"** aparece una barra del progreso.

La barra del progreso indica el 0 %.

Pedaleando, la barra del progreso sube al 100 %. En este ejemplo, el rendimiento se aumenta en 25 a 60 vatios.

Al alcanzar los 60 vatios = 100 %, emite 3 pitidos y la función es finalizada.

Nota:

La función **"Calentar" solamente** se ofrece cuando el rendimiento configurado es superior al de WarmUp/CoolDown en Indicaciones y Funciones.

CoolDown

El rendimiento es reducido al rendimiento WarmUp/CoolDown y se mantiene durante 30 segundos, hasta que se haya alcanzado la duración de WarmUp/CoolDown.

Presionando **"Cool down"** aparece una barra del progreso.

La barra del progreso indica el 3 %.

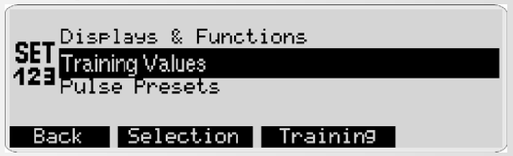
Como ejemplo: Al alcanzar el rendimiento CoolDown = 98 %, emite 3 pitidos y la función es finalizada.

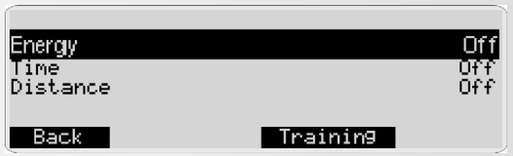
Nota:

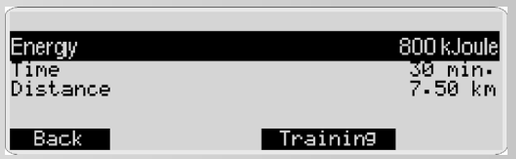
La función **"CoolDown" solamente** se ofrece cuando durante el entrenamiento el rendimiento actual es superior al de WarmUp/CoolDown en Indicaciones y Funciones. Presionando "CoolDown" aparece una barra del progreso.

- En **"Cálculo de la energía"** se determina si se indica su consumo de energía (real) o el consumo de energía del ergómetro (físico).
- En **"Unidad de energía"** se determina, si el consumo de energía se indica en kJoule o kcal.

Datos predeterminaciones -> 2. Valores del entrenamiento







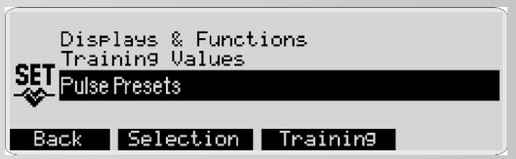
Después de introducir el consumo de energía, el tiempo de entrenamiento y la distancia, los valores pueden quedar como sigue:

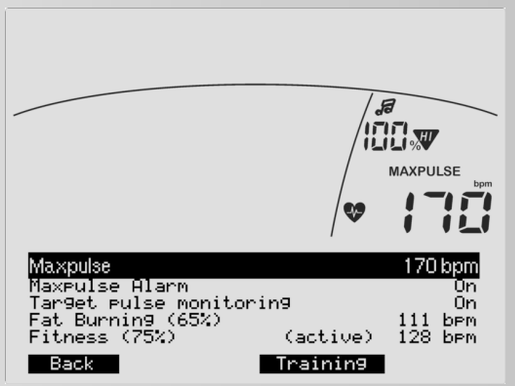
La introducción de valores de entrenamiento significa que son cargados en la indicación "Disponibilidad para el entrenamiento" de los programas de entrenamiento. Allí todavía es posible modificarlos.

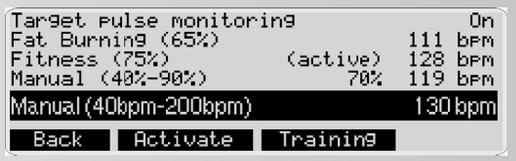
Al iniciar el entrenamiento, los valores van restando y al alcanzar cero aparecen destellantes, para indicar que los datos predeterminados del entrenamiento están cumplidos. Los valores no tienen ninguna influencia sobre el control del ergómetro.

Datos predeterminados -> 3. Datos predeterminados del pulso

Con los datos introducidos para la persona "activada", se indican algunos valores del pulso. De lo contrario, en lugar de un valor, indica "Desconectado".







- indicación de **"Pulso máximo"** es de 170. Este valor se produce por la relación (220 - edad), aquí p. ej. la de Thomas (50 años). Indica sobre una base médicamente fundada el pulso máximo todavía admisible que puede, pero no debería, producirse en el entrenamiento de personas sanas.
- En **"Pulso máximo"** es posible reducir o desconectar este valor. La indicación en % del pulso se refiere a este valor: Pulso actual con el pulso máximo y las alturas de los perfiles en los programas de pulsos. Introduciendo un valor, es posible seleccionar valores de pulso objetivo.
- En "Alarma al superar el pulso máximo" Vd. determina, si se emite o no, un tono de alarma al superar el pulso máximo. Al seleccionar Desconectado en "Pulso máximo", la alarma también se desactiva.
- En **"Pulso objetivo"** tiene 2 posibilidades: **Conectar** o Desconectar la "Supervisión del pulso objetivo".

Desconectar bloquea la selección de una supervisión del pulso objetivo.

Conectar en combinación con **Conectar** en **"Pulso máximo"** permite la selección de:

"Combustión de grasa (65%)". Esto significa que se supervisa o regula como valor del pulso el 65 % de su pulso máximo dependiendo de la edad según la proporción (220 - edad). En el ejemplo: 111

"Fitness (75%)". Esto significa que se toma como base el 75 % de su pulso máximo dependiendo de la edad. En el ejemplo: 128

"Manual (40%-90%)". Esto significa que puede determinar un valor entre el 40 % y el 90 % con los pulsadores -/+. En el ejemplo: 128 (el 70 % es calculado como valor propuesto)

Conectar en combinación con Desconectar en "Pulso máximo" permite solamente la selección de:

Manual (40 bpm - 200 bpm). Esto significa que podrá introducir con los pulsadores -/+ un valor de pulso entre 40 y 200, el cual es independiente de su edad. En el ejemplo: 130 (aparece como valor propuesto)

Presionando **"Activar"** se adopta la selección marcada en negro con la identificación **(activa)**.

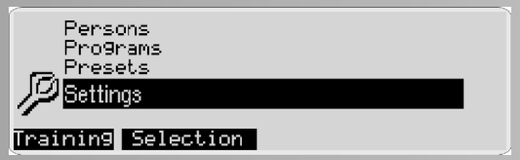
El pulso objetivo seleccionado es adoptado como dato predeterminado en los programas de pulso. Durante el entrenamiento, este valor se alcanza mediante la regulación del rendimiento y se mantiene durante la duración del entrenamiento. En otros programas de entrenamiento sirve como orientación para un rango de pulsaciones de 10 pulsaciones por debajo o por encima del pulso objetivo, con el que se pretende entrenar. Dos flechas en

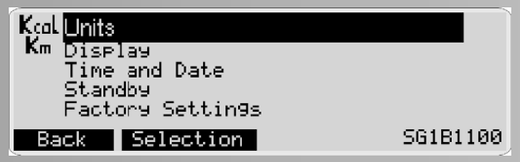
la indicación del pulso supervisan este rango.
Presionando **"Volver"** se adoptan los datos introducidos

Menú principal

Configuraciones (para todas las personas)

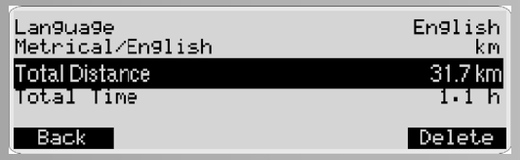
Este menú ofrece en 5 submenús la posibilidad de realizar configuraciones y adaptaciones específicas de las indicaciones y del aparato.





Configuraciones -> 1° Unidades

Aquí se determina el idioma para la presentación de los menús, la indicación de la velocidad y la distancia en kilómetros o millas y se pueden borrar los valores del total de kilómetros y del tiempo de entrenamiento.

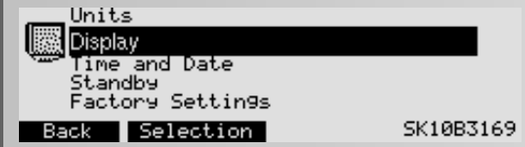


Presionando **"Borrar"** y después **"Borrar OK"** se ejecuta este proceso.
Presionando **"Volver"** se adoptan los datos introducidos.

Nota:

"Borrar OK" borra el total de kilómetros y el tiempo total.

Configuraciones -> 2° Indicación



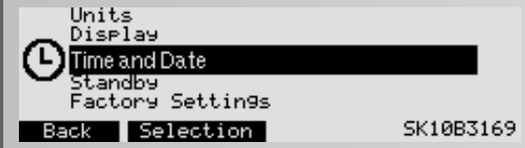
Aquí se ajustan el contraste, el brillo y el color de fondo del display. 0=apagado, 1= azul claro, 2=rojo, 3=verde, 4=azul, 5=turquesa.

Presionando **"Volver"** se regresa al menú principal. Se adoptan los datos configurados.
Presionando **"Cerrar"** se regresa al menú principal. No se adoptan los datos configurados.

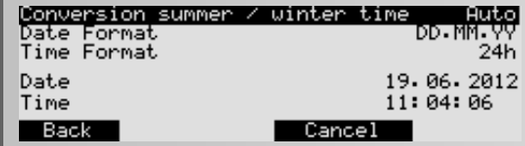
Nota:

El contraste será óptimo si ya no se perciben sombras intensas. La configuración del **"Contraste"** es válida para la indicación inferior, y "Brillo" para ambas indicaciones.

Configuraciones -> 3° Hora y fecha

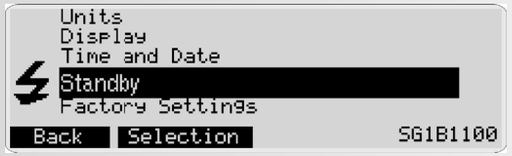


Aquí se configuran la hora y fecha, los formatos de indicación y las demás opciones de indicación.



"-/+" modifica configuraciones, formatos y valores.
Presionando **"Volver"** se adoptan los datos introducidos.

Configuraciones -> 4° Standby

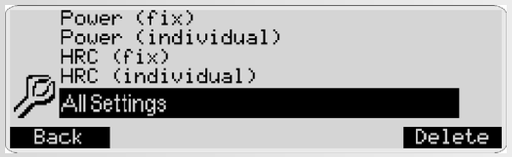


Aquí se ejecuta el tiempo de desconexión del display si no se presiona ningún pulsador o ya no se entrena.

Presionando "Volver" se adoptan los datos introducidos.

Configuraciones -> 5. Configuraciones de fábrica

Aquí se pueden volver a recuperar los programas iniciales de los distintos grupos de programas. Las modificaciones en los programas se borran.



Presionando **"Borrar"** aparece la función "Borrar OK".
Presionando **"Borrar OK"** se borran los datos introducidos y los cambios en la selección marcada en negro. En los programas se restablece el estado original solamente para la persona activada. **"Todas las configuraciones"** borra todos los datos introducidos de todas las personas.
Presionando **"Volver"** se salta al menú "Configuraciones".

Actualización del firmware
La indicación del software del aparato (firmware) se encuentra abajo a la derecha en el menú "Ajustes".

Las 4 últimas cifras indican la versión de firmware: en este caso, 3169. Si se ofrecen versiones más recientes (números más altos) en nuestra página web, puede realizar una actualización. Encontrará indicaciones al respecto en nuestra página de Internet: **www.kettler.de > Sport** .

Indicaciones generales

Tonos del sistema

Conectar
Al conectar, durante el test de segmentos, se emite un tono breve.

Fin del programa
El final de un programa (programas de perfil, Countdown) se indica mediante un tono breve.

Superación del pulso máximo
Al superar en una pulsación el pulso máximo configurado, se emitirán cada 5 segundos 2 tonos breves.

Indicación de errores
En caso de errores, se emiten 3 tonos breves.

Recuperación (Recovery)

En la función se frena automáticamente la masa centrífuga.

Es inútil continuar entrenando.
Cálculo de la nota de fitness (F):

$$\text{Note (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = pulso de esfuerzo, P2 = pulso de recuperación
F1.0 = muy bien, F6.0 = insuficiente

Conmutación tiempo / recorrido

En los programas “Perfiles de rendimiento” es posible modificar en los datos predeterminados por columna el perfil de modo tiempo (1 minuto) a modo recorrido (400 metros o 0,2 millas).

Ergómetro Cross: (200 metros o 0,1 millas).

Indicación del perfil durante el entrenamiento

Al inicio parpadea la primera columna. Una vez transcurrido, se desplazará más hacia la derecha.

Funcionamiento independiente del número de revoluciones

(rendimiento constante)

El freno electromagnético de corrientes parásitas regula el par de frenada al rendimiento configurado con el número de revoluciones cambiante del pedal.

Flechas arriba / abajo

(Funcionamiento independiente del número de revoluciones)

Si no es posible alcanzar el rendimiento con el número de revoluciones (por ej. 600 vatios con 50 vueltas del pedal), la flecha arriba o abajo exige un pedaleo más rápido o lento.

Funcionamiento dependiente del número de revoluciones

(par de frenada constante)

El freno electromagnético de corrientes parásitas regula un par de frenada constante. Solamente el pedaleo modificará el rendimiento.

Cálculo del valor medio

El cálculo del valor medio se realiza por unidad de entrenamiento.

Indicaciones sobre la medición del pulso

El cálculo del pulso comienza cuando el corazón parpadea con la frecuencia de su pulsación en la visualización.

Con el clip de oreja

El sensor del pulso funciona con luz infrarroja y mide las variaciones de la permeabilidad a la luz de su piel, lascuales son provocadas por su pulso. Antes de fijar el sensor del pulso en el lóbulo de su oreja, frótelo 10 veces fuertemente para incrementar la circulación de la sangre.

Evite impulsos perturbadores.

- Sujete el clip de oreja cuidadosamente en el lóbulo y busque el punto más favorable para el registro (el símbolo del corazón brilla sin interrupciones).
- No entrene bajo una radiación fuerte de luz, por ej. luz de neón, luz halógena, focos, luz solar.
- Excluya completamente las sacudidas u oscilaciones del sensor de oreja y del cable. Sujete el cable siempre con la pinza en su ropa, o incluso mejor, en una cinta para el pelo.

Con la cinta para el pecho
Tenga en cuenta las indicaciones acerca de la parte posterior del embalaje. Los teléfonos móviles, televisores y otros aparatos electrónicos que creen un campo eléctrico pueden causar problemas a la hora de medir sus latidos.

Averías en el ordenador de entrenamiento
Desconecte el interruptor principal y vuelva a conectarlo. En caso de averías de la fecha o del tiempo, cambie la batería en la parte trasera del display. (Ver instrucciones de montaje)

Indicaciones sobre la interfaz

El software WORLD TOURS le permite controlar este aparato con un PC/notebook a través de la interfaz. En nuestra página de Internet www.kettler.de encontrará información sobre el software y las actualizaciones (firmware) de este aparato.

Instrucciones de entrenamiento

La medicina deportiva y el estudio de los entrenamientos aprovechan la ergometría de la bicicleta entre otras, para comprobar la capacidad funcional del corazón, circulación y sistema respiratorio.

Si su entrenamiento ha alcanzado los efectos deseados después de algunas semanas, lo podrá comprobar como sigue:

1. Logra un determinado rendimiento de resistencia con un menor rendimiento cardiovascular que antes.
2. Aguantará durante más tiempo un determinado rendimiento de resistencia con el mismo rendimiento cardiovascular.
3. Después de un determinado rendimiento cardiovascular se recuperará más rápidamente que antes.

Valores orientativos para el entrenamiento de resistencia
Pulso máximo: Por esfuerzo máximo se entiende el alcanzar el pulso máximo individual.

La frecuencia cardíaca máxima alcanzable depende de la edad.

Aquí se aplica la siguiente fórmula empírica: La frecuencia

cardíaca máxima por minuto corresponde a 220 pulsaciones menos la edad.

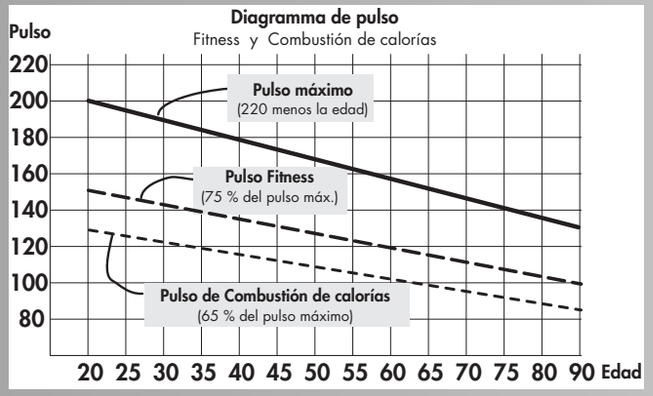
Ejemplo: Edad 50 años > 220 - 50 = 170 pulsaciones /min.

Peso: Otro criterio para determinar los datos óptimos para el entrenamiento es el peso. La predeterminación teórica en caso de esfuerzo completo es de 3 vatios / kg peso corporal para los hombres y de 2,5 para las mujeres. Además hay que tener en cuenta que la capacidad de rendimiento se reduce a partir de los 30 años de vida: en el caso de los hombres, aprox. el 1 %, y en el de las mujeres el 0.8% por año de vida.

Ejemplo: varón; 50 años; peso 75 kg
> 220 - 50 = 170 pulsaciones / min. Pulso máximo
> 3 vatios x 75 kg = 225 vatios
> menos el "descuento por la edad" (20% de 225 = 45 vatios)
> 225 - 45 = 180 vatios (predeterminación teórica con esfuerzo completo)

Intensidad del esfuerzo

Pulso del esfuerzo: La intensidad óptima del esfuerzo se alcanza con el 65 - 75 % (ver diagrama) del rendimiento cardiovascular individual. En función de la edad, este valor varía.



Alcance del esfuerzo

Duración de una unidad de entrenamiento y su frecuencia por semana:
Se puede hablar del alcance óptimo del esfuerzo si se alcanza durante un período prolongado el 65 - 75 % del rendimiento cardiovascular individual.

Regla empírica

Frecuencia del entrenamiento	Duración del entrenamiento
diario	10 min
2–3 veces a la semana	20 – 30 min
1–2 veces a la semana	30 – 60 min

La potencia en vatios debería seleccionarse de manera que pueda soportar el esfuerzo muscular durante un período prolongado.

Las potencias (vatios) más elevadas deberían alcanzarse en relación con una frecuencia de pedaleo superior. Una frecuencia de pedaleo demasiado baja e inferior a 60 rpm conduce a un esfuerzo marcadamente estático de la musculatura y consecuentemente a un cansancio prematuro.

Warm-Up

Al comienzo de cada unidad de entrenamiento debería calentarse lentamente pedaleando durante 3-5 minutos con un esfuerzo creciente, para "poner a tono" su sistema cardiovascular y su musculatura.

Cool-Down

Igual de importante es el llamado "enfriamiento". Después de cada entrenamiento (después / sin Recovery) deberá seguir pedaleando aprox. 2 - 3 minutos contra una resistencia reducida.

Como norma general, el esfuerzo para su entrenamiento de resistencia posterior debería incrementarse primero a través del alcance del esfuerzo, p. j. entrenando cada día 20 minutos en lugar de 10, o 3 veces por semana en lugar de 2. Aparte de la planificación individual de su entrenamiento de resistencia, podrá recurrir a los programas de entrenamiento integrados en el ordenador de entrenamiento

Glosario

Edad
Introducción para calcular el pulso máximo.

B.M.I
Body-Maß-Index (índice de la masa corporal): Valor en función del peso y de la estatura corporal

Determinación matemática del BMI:

$$\frac{\text{Peso corporal (kg)}}{\text{Estatura corporal}^2\ (m^2)} = \text{Índice de masa corporal}$$

Ejemplo: Thomas
Peso corporal 86 kg
Estatura corporal 1,86 m

$$\frac{86\ (kg)}{1{,}86^2\ (m^2)} = 24{,}9$$

Valores normalizados

Edad	BMI
19-24 años	19-24
25-34 años	20-25
35-44 años	21-26
45-54 años	22-27
55-64 años	23-28
>64 años	24-29

Clasificación	m	f
Peso insuficiente	<20	<19
Peso normal	20-25	19-24
Sobrepeso	25-30	24-30
Grasas	30-40	30-40
Gran cantidad de grasas	>40	>40

El resultado de Thomas (50 años) de nuestro ejemplo se sitúa con un BMI de 24,9 en el rango normal. En caso de desviaciones de los valores normalizados puede ser perjudicial para la salud. Consulte a su médico.

Dimensión
Unidades para visualizar km/h o mph, Kjulios o Kcal., horas (h) y potencia (vatios)

Energía (real)
Ergómetro de bicicleta:
El consumo de energía del cuerpo se calcula con una eficiencia del 25 % para generar el rendimiento mecánico. El restante 75 % es convertido en calor.

Ergómetro Cross:
En este caso la relación es del 16,7% y del 83,3%

Pulso de consumo de calorías
Valor calculado a partir del: 65 % del pulso máximo

Pulso de fitness
Valor calculado a partir del: 75 % del pulso máximo

Manual -
Valor calculado a partir del: 40 - 90% del pulso máximo

Pulso máximo
Valor calculado a partir de 220 menos la edad.

Supervisión del pulso
Si aparece la flecha hacia abajo, el pulso objetivo es 11 pulsaciones demasiado elevado.

Si aparece la flecha hacia arriba, el pulso objetivo es 11 pulsaciones demasiado bajo.

Menú
Visualización en la que se deben introducir valores o modificar configuraciones.

Potencia
Valor actual de la potencia mecánica (de frenada) en vatios, que es convertida por el aparato en calor.

Perfiles
En la visualización, una visualización de barras de rendimiento o de pulsaciones a través del tiempo o recorrido.

Programas
Posibilidades de entrenamiento que exigen rendimientos o pulsos objetivo determinados manualmente o por el programa.

Escala de porcentaje
Indicación comparativa entre el rendimiento actual y el rendimiento máximo configurado del aparato.

Pulso
Registro del latido del corazón por minuto.

Recuperación (Recovery)
Medición del pulso de recuperación al final del entrenamiento. A partir del pulso inicial y final en un minuto, se determina la diferencia, y a partir de ella, una nota de fitness. Con el mismo entrenamiento, la mejora de esta nota es una medida para el incremento del fitness.

Reset
Borrar el contenido de la visualización y reinicio de la misma.

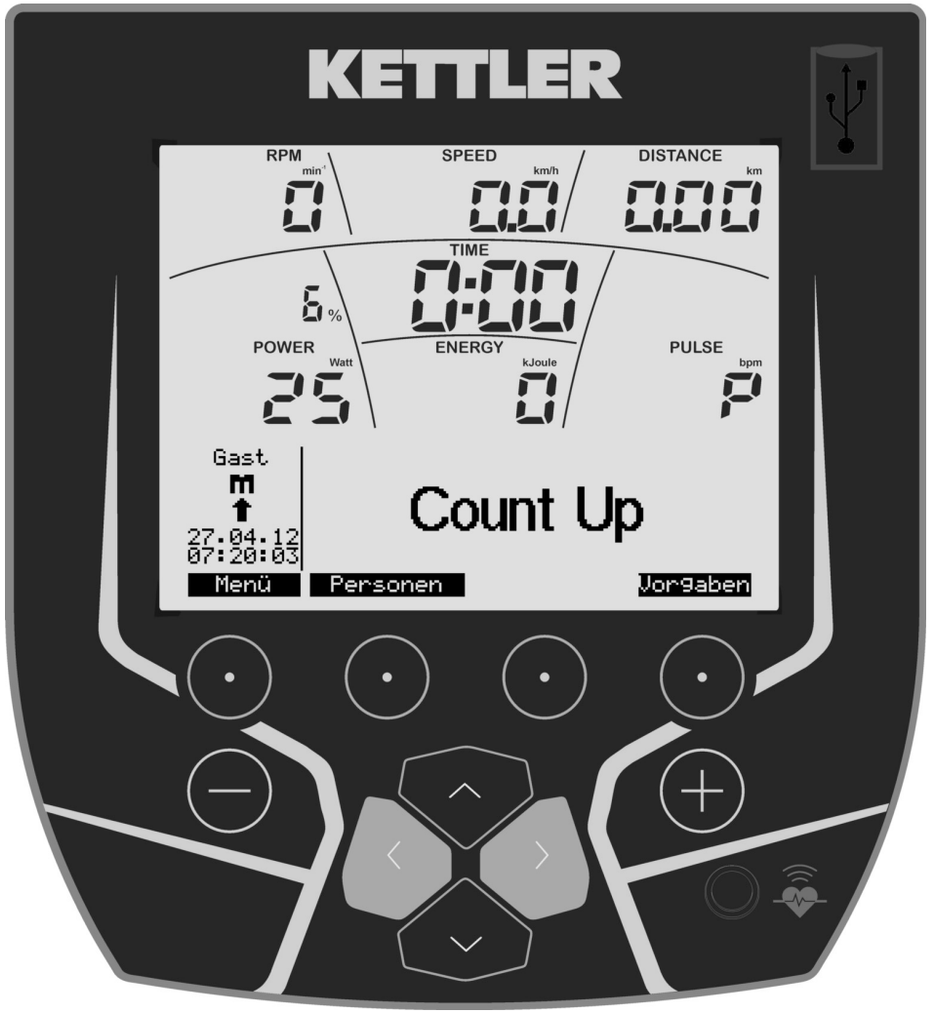
Interfaz
Hembrilla USB para el intercambio de datos con un PC.

Control
El sistema electrónico regula el rendimiento o el pulso a los valores manualmente introducidos o predeterminados.

Pulso objetivo
Valor del pulso determinado manualmente o por el programa, que se pretende alcanzar.

Istruzioni per l'allenamento e l'uso

italiano



Indice

- **Indicazione di sicurezza** 2
- Assistenza 2
- Per la Vostra sicurezza 2

Breve descrizione 3
- Quadrante/Display 3
- Tasten und Tastenfunktionen 3
- Modalità di rilevamento della frequenza 3
- Interfacce USB 3
- Impostazione della lingua 3
- Impostazioni del display 3
- Valori e icone del display 4

Guida rapida (per familiarizzare) 4
- Attesa allenamento 4
- Inizio allenamento 4
- Interruzione dell'allenamento 4
- Esercizio in standby 4

Menu principale 5

Dati da immettere 5

Menu –> Utenti 5
- Selezione persona / penna USB 5
- Immettere i dati dell'utente 5
- Esempio dati "Thomas" 5

Menu –> Programmi 5
- Rendimento (manuale) 6
- Registrazione dell'allenamento (sessione registrata) 6
- Profili rendimento (memorizzati) 6
- Rendimento (personalizzato) 6
- HRC (manuali) 6
- Profili HRC (memorizzati) 6
- HRC (personalizzati) 6
- Test IPN 7
- Programmi di coaching 7

Allenamento 7

Selezione programma di allenamento 7
- Rendimento (manuale) "Count down" 7

Impostazioni attuali 7
Attesa allenamento 7
- Rendimento (memorizzato) 7

Impostazioni attuali 7
Modalità: Tempo o Percorso 8
Attesa allenamento 8
- Immissione frequenza manuale 8

"HRC Count Down" 8
Impostazioni attuali 8
Attesa allenamento 8
- Profilo frequenza HRC (memorizzato)

Profilo HRC 1 8
Impostazioni attuali 8
Attesa allenamento 8

Training 9
- Cambio visualizzazione (visualizzazione multipla) 9

Funzioni di allenamento 9
- Controllo velocità/rendimento 9
- Controllo della frequenza

Frequenza di allenamento 10
- Heart Rate Light (Ampelfunktion) 10

Frequenza massima 10
- (Rilevazione frequenza di recupero) 10
- Interruzione o termine dell'allenamento 10
- Ripresa dell'allenamento 11

Profili di allenamento personalizzati

Modifica 11
- Rendimento (personalizzato) 11
- HRC (personalizzato) 11

Menu principale –> Impostazioni 12
- 1. Visualizzazioni & funzioni 12
- 2. Valori di allenamento 13
- 3. Impostazioni della frequenza 13

Menu principale –> Regolazioni 14
- 1. Unità 14
- 2. Display 14
- 3. Data e ora 14
- 4. Standby 15
- 5. Impostazioni di fabbrica 15
- 6. Firmware-Update 15

Indicazioni di carattere generale 15
- Toni di sistema 15
- Recovery 15
- Conversione Tempo/Percorso 15
- Visualizzazione profili in fase di allenamento 15
- Funzionamento in dipendenza della velocità 15
- Funzionamento non in dipendenza della velocità 15
- Calcolo dei valori medi 15
- Indicazioni per il rilevamento della frequenza 15

Con clip all'orecchio 15
Con cintura pettorale 16
- Errori del computer di allenamento 16
- Indicazioni relative all'interfaccia 16

Istruzioni per l'allenamento 16
- Allenamento di resistenza 16
- Intensità dello sforzo 16
- Entità dello sforzo 16
- Warm-Up 17
- Cool-Down 17

Glossario 17

Avvertenze di sicurezza

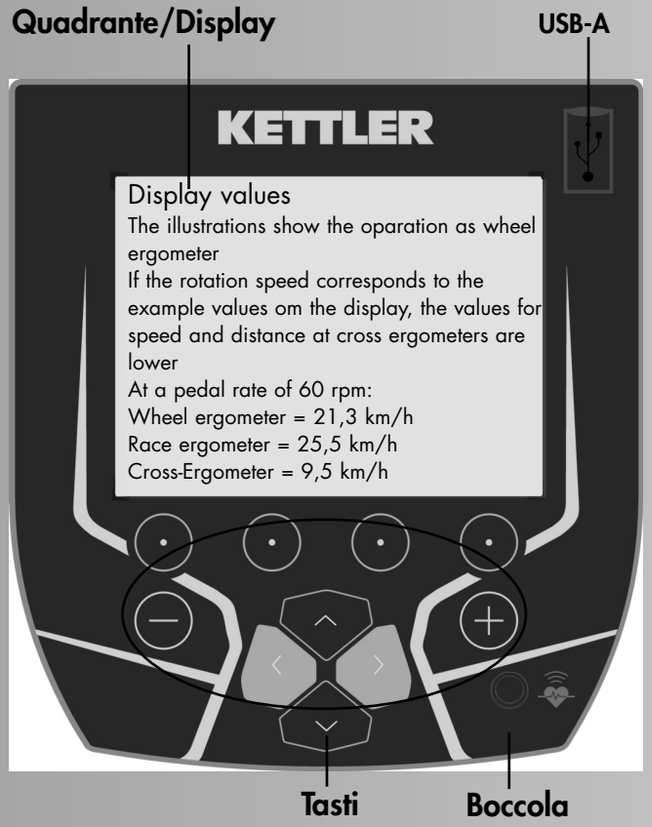
Si consiglia di rispettare i seguenti punti per la propria sicurezza:

- Montare l'attrezzo di allenamento su una superficie solida e adatta a supportarlo.
- Verificare la tenuta dei collegamenti prima di effettuare la prima messa in funzione e, inoltre, dopo circa 6 giorni di funzionamento.
- Per evitare lesioni causate da carichi sbilanciati o eccessivi l'attrezzo di allenamento deve essere utilizzato esclusivamente nel rispetto delle istruzioni d'uso.
- Si sconsiglia di installare l'attrezzo in locali umidi poiché potrebbe a lungo termine venire attaccato dalla ruggine.
- Accertarsi regolarmente dell'efficienza e del buono stato dell'attrezzo di allenamento.
- E' obbligo dell'operatore effettuare costantemente e regolarmente i necessari controlli tecnici che garantiscono la sicurezza.
- Sostituire immediatamente le componenti difettose o danneggiate. Utilizzare solo ricambi originali KETTLER.
- Non utilizzare l'attrezzo sino ad avvenuta riparazione.
- La sicurezza dell'attrezzo può essere garantita solamente a fronte di una verifica costante volta ad individuare eventuali danni e usura.

Per la Vostra sicurezza:

- **Prima di iniziare l'allenamento rivolgersi al proprio medico affinché accerti la Vostra idoneità all'allenamento con questo attrezzo. Gli accertamenti medici dovrebbero costituire la base su cui fondare il proprio programma di allenamento. Un allenamento sbagliato od eccessivo può condurre a danni alla salute.**

Breve descrizione

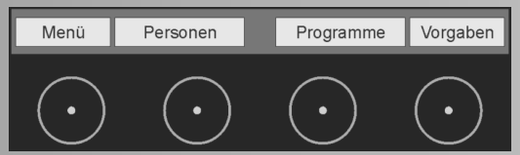

Quadrante/Display
USB-A
KETTLER
Display values
The illustrations show the oparation as wheel ergometer
If the rotation speed corresponds to the example values om the display, the values for speed and distance at cross ergometers are lower
At a pedal rate of 60 rpm:
Wheel ergometer = 21,3 km/h
Race ergometer = 25,5 km/h
Cross-Ergometer = 9,5 km/h
Tasti
Boccola

Accensione e spegnimento dell'apparecchio

Con il tasto di navigazione "In alto" si avvia la visualizzazione in esercizio in standby.

Tasti Soft

Questi 4 tasti permettono di attivare funzioni che verranno visualizzate nel display sopra riportato, ad es. Menu, Persone ecc.

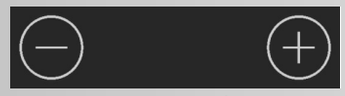


Tasti di navigazione

il tasti di navigazione consentono la selezione dei punti e dei campi di immissione dei vari menu.

Tasti di immissione Meno - / Più +

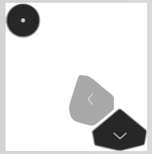
Con questi tasti è possibile modificare valori e, in fase di allenamento, impostare il livello di sollecitazione o cambiare profilo.



- Premendo "più" si aumentano valori o si modificano impostazioni
- Premendo "meno" si diminuiscono valori o si modificano impostazioni
- Premendo a **lungo** "più" o "meno" > rapido cambio
- Premendo **contemporaneamente** "più" o "meno":
- Il carico di sollecitazione va a **minore rendimento**
- I programmi vanno a **origine**
- L'immissione di valori va a **Off**

Riavvio del display (reset del software)

Premendo contemporaneamente i 3 tasti si provoca un riavvio.time, will restart the equipment.



Modalità di rilevamento della frequenza

La rilevazione della frequenza può essere eseguita tramite 2 diverse fonti:

1. Clip all'orecchio
   Infilare lo spinotto nella presa sul quadrante.

2. Ricevitore montato e fascia pettorale T34 (leggere le istruzioni accluse). Rimuovere la clip all'orecchio se inserita.

Connettore USB tipo A

Connettore per supporti di memorizzazione. Il supporto di memorizzazione deve essere formattato FAT32.

Connettore USB tipo B

Il collegamento al PC si trova sul retro della visualizzazione.

Impostazione della lingua

Alla prima accensione appare il menu che consente di impostare la lingua.

I tasti di navigazione **"Su"** e **"Giù"** consentono di cambiare la lingua.

Premendo **"Seleziona"** si memorizza la lingua impostata e si apre il menu "Display".

Premendo **"Interrompi"** si ritorna al menu principale. Le impostazioni non vengono memorizzate e la schermata ricompare alla prossima accensione.

Impostazioni di visualizzazione

Dopo aver impostato la lingua, appare il menu per impostare luminosità, contrasto e colore di fondo della visualizzazione.

Premendo "Indietro" si torna al menu principale. Le impostazioni verranno quindi inserite.

Premendo "Interruzione" si torna al menu principale. Le impostazioni non verranno inserite e la visualizzazione ricompare alla prossima accensione.

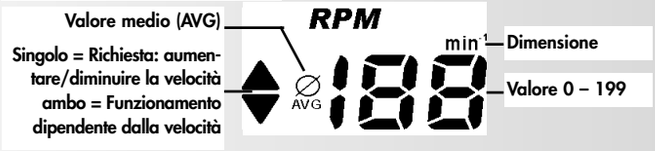
Contrasto e luminosità

Il contrasto è ideale quando non si notano ombre. L'impostazione "Contrasto" si applica alla visualizzazione inferiore e l'impostazione "Luminosità" ad entrambe le visualizzazioni.

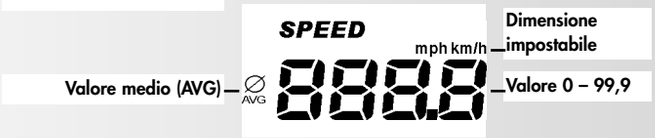
Colore

Qui è possibile modificare il colore di sfondo della visualizzazione.

Frequenza di pedalata



Velocità

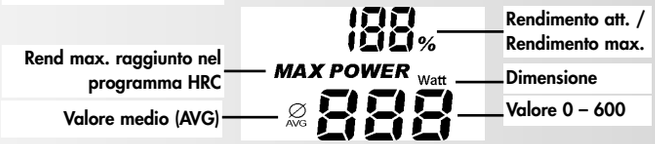


Distanza

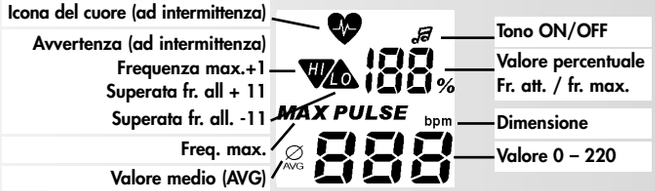
Tempo

Dispendio calorico

Rendimento



Frequenza



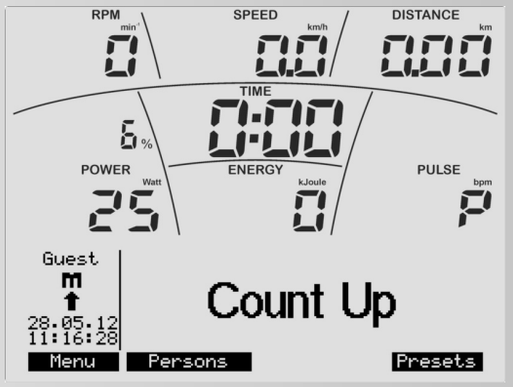
Guida rapida

(per familiarizzare senza regolazioni)

Dopo l'accensione con l'interruttore di rete vengono visualizzati tutti i segmenti e quindi percorso e tempo globali.

Pronto per l'allenamento

Dopo alcuni secondi viene visualizzato il programma di conteggio progressivo "Count Up". Come persona viene visualizzata "Ospite".



Inizio dell'allenamento

Pedalando con conteggiati i valori per frequenza di pedalata, velocità, percorso, tempo di allenamento, consumo energetico. Il valore Pulsazione (se attivato) indica il valore attuale. La spia in % sopra POWER indica il rapporto tra rendimento e rendimento massimo – impostabile da chi effettua l'allenamento.

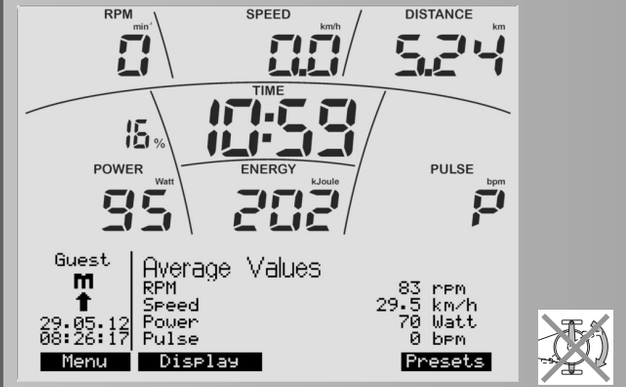
Modifica del rendimento durante l'allenamento:

premendo "Più" si aumenta il rendimento con passi da 5 unità

premendo "Meno" si riduce il rendimento con passi da 5 unità

Interruzione dell'allenamento

Se la frequenza di pedalata scende al di sotto di 10 giri/minuto, viene identificata un'interruzione dell'allenamento. Frequenza di pedalata e velocità indicano il valore "0".



Frequenza di pedalata, velocità, rendimento e pulsazione (se attiva) verranno visualizzati come valori medi. Distanza, consumo energetico e tempo di allenamento verranno visualizzati come valori complessivi.

Indicazione:

Le voci "Menu", "Utenti", vengono descritte da pag. 5, "Display" da pag. 9, "Impostazioni" da pag. 7. "CoolDown" e "WarmUp" da pag. 12/13.

Esercizio in standby

Se non si prosegue l'allenamento e non si preme nessun tasto, la visualizzazione passa all'esercizio in standby. Il tempo di spegnimento viene determinato nel menu "Impostazioni/Standby". Premendo un tasto o iniziando l'allenamento la visualizzazione riappare come pronto per l'allenamento.

Uso del menu:

Nei 4 menu (Utenti, Programmi, Impostazioni e Regolazioni) le funzioni sono ordinate per punti.

Dati da immettere

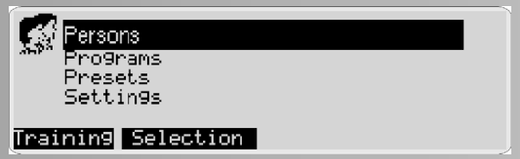
Per sfruttare appieno le opzioni elettroniche offerte, si prega di effettuare le seguenti impostazioni e di immettere i dati a seguito riportati prima di iniziare l'allenamento:

• Dati personali delle persone che utilizzeranno l'apparecchio. I dati sono utilizzati per calcolare i limiti di pulsazioni e carico, il test Fitness (IPN), i consigli di allenamento (coaching) e l'indice di massa corporea (BMI).

• Data ed orario. Si prega di controllare che i dati siano corretti. Le sedute di allenamento saranno memorizzate con data ed orario e devono venir attualizzate. Il relativo punto di menu si trova in Menu principale > Impostazioni.

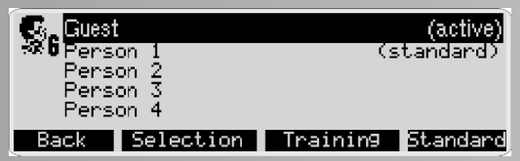
Utenti

Questo menu consente di impostare quale utente, e di conseguenza quali dati ed impostazioni, devono essere caricati per l'allenamento che si va ad iniziare e quale utente verrà presentato una volta che si riaccenderà l'attrezzo.

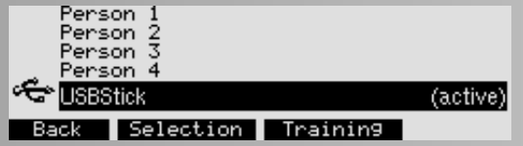


Premendo **"Seleziona"** in corrispondenza della voce di menu marcata in nero, apre il relativo sottomenu.

Premendo **"Training"** si salta al programma di allenamento standard dell'utente marcato come "attivo"



Esempio:
(Attivo) Sessione di allenamento attuale in qualità di "Ospite"
(Standard) "Utente 1" verrà presentato alla prossima riaccensione.
Tale impostazione resta valida sino ad una successiva modifica.

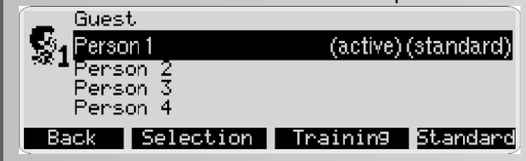


Utenti –> Selezione utente

Si possono selezionare fino a 5 persone. Inserendo una penna USB si genera un'ulteriore persona "Penna USB". La penna di memorizzazione deve essere formattata FAT32. In tal caso non è possibile effettuare la selezione di una persona.

Indicazione:

La persona "Ospite" non dispone di memoria. Pertanto impostazioni e limiti sono validi solo fino alla prossima accensione.

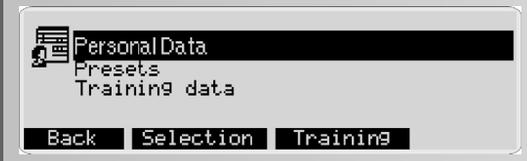


Premendo **"Indietro"** si torna al menu "Utenti".

Premendo **"Training"** si torna al programma di allenamento standard dell'utente.

Premendo **"Standard"** si presenterà l'utente marcato in nero alla prossima riaccensione dell'attrezzo.

Premendo **"Seleziona"** ad utente attivo marcato in nero, si apre il relativo sottomenu.



All'interno di questo menu sono presenti 3 sottomenu:

Dati utente
E' qui possibile immettere i dati relativi all'utente.

Impostazioni
Qui è possibile immettere informazioni relativamente a visualizzazioni e funzioni, impostare i valori di allenamento e quelli della frequenza.

Dati allenamento
Sotto questa voce vengono visualizzati i dati totali relativi all'allenamento.

Persone > Persona 1 > Dati personali

In questo menu si indicano i dati personali.

• L'immissione del testo sostituisce qui la "Persona 1"

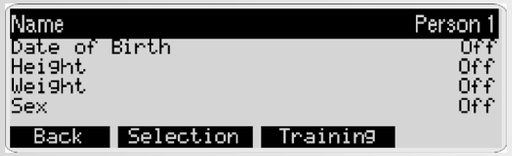
• La data di nascita influenza i valori per le pulsazioni.

• L'altezza influenza il calcolo dell'indice B.M.I..

• Il peso influenza il calcolo dell'indice B.M.I. e del test di Fitness IPN.

• Tutti i dati personali influenzano il calcolo del test Fitness IPN.

Dati utente –> Immissione del nome



Premendo **"Seleziona"** a voce "Nome" marcata si apre il sottomenu "Immissione del nome".

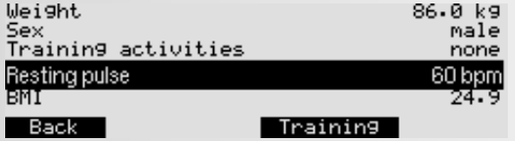
Indicazione:

Innanzitutto deve essere cancellata la dicitura **Utente 1**

I tasti di navigazione consentono di selezionare i vari campi e i caratteri. Il campo attivo è marcato di nero.

Premendo **"Immetti"** si memorizza la lettera marcata. Il nome può contenere al massimo otto caratteri.

Premendo **"Indietro"** si memorizza il nome immesso. Si deve immettere almeno un carattere altrimenti la voce "Indietro" non viene attivata.

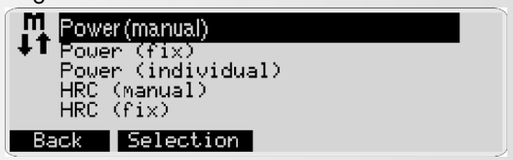


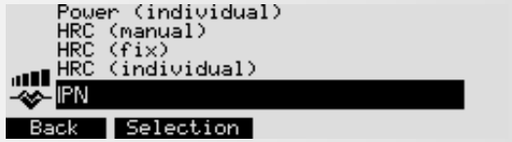
Il tasti -/+ modificano i valori in "Età", "Altezza" e "Peso", le pulsazioni a riposo dopo il riposo notturno e il dato in "Sesso" le attività di allenamento.

La figura mostra ad esempio la schermata che presenta i dati all'utente "Thomas".

Menü:
Programmi

Questo menu consente una veduta d'insieme dei programmi di allenamento dell'attrezzo. Si dispone di svariate possibilità di gestire l'allenamento.





Indicazione:

Se il contenuto di un menu non è visualizzabile su una sola schermata, è necessario scorrere il contenuto con i **tasti di navigazione "Su"** e **"Giù"**. La selezione attuale è marcata in nero. Al primo punto del menu la marcatura è nella parte superiore e all'ultimo nella parte inferiore del display.

Rendimento (manuale):
E' possibile impostare il rendimento di allenamento. I valori visualizzati quale tempo, distanza, … possono aumentare o diminuire. In questi programmi è possibile registrare la propria unità di allenamento, che successivamente sarà disponibile alla voce "Prg Record".

Rendimento (memorizzato):
I profili di rendimento regolano il rendimento.

Rendimento (personalizzato)
E' possibile modificare i programmi di rendimento secondo le proprie esigenze.

HRC (manuale) HRC=Heart Rate Control.
E' possibile immettere un valore di frequenza e la regolazione del rendimento avviene automaticamente sulla base di questa frequenza di allenamento.

HRC (memorizzato)
I programmi profilo regolano il rendimento sulla base di valori variabili di frequenza.

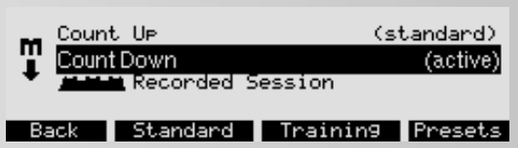
HRC (personalizzato)
E' possibile modificare i programmi profilo secondo le proprie esigenze.

IPN
Il programma migliora il rendimento fisico e rileva l'aumento delle pulsazioni. Al termine viene effettuata una valutazione.

Programmi –> Rendimento (manuale)
Alla voce "Rendimento (manuale)" sono disponibili 3 programmi di allenamento: "Count Up", "Count Down" e "Recorded Session" (conteggio progressivo, a ritroso e sessione registrata). Questi programmi modificano il rendimento durante l'allenamento.

Con "Count Up" il conteggio dei valori impostati è in aumento, con "Count Down" a ritroso; i valori sono quelli legati ai dati nel menu: Impostazioni –> Valori di allenamento.

"Recorded Session" è una procedura di allenamento memorizzata in "Count Up" o "Count Down" e che può quindi essere ripetuta.



I tasti di navigazione "Su" e **"Giù"** marcano la voce selezionata rendendola "Attiva"

Premendo **"Standard"** si seleziona il programma evidenziato come standard per l'utente "attivo".

Premendo **"Training"** si seleziona il programma evidenziato e si passa alla schermata di attesa allenamento.

Premendo **"Impostazioni"** si visualizzano le impostazioni da immettere o già immesse per il programma "attivo".

Avvertenza:

Una volta selezionato un programma di allenamento i tasti funzione svolgono sempre la medesima funzione. Pertanto nella seguente descrizione si rinuncia ad inutili ripetizioni.

Programmi –> Profili di rendimento (memorizzati)

Alla voce "Profili di rendimento (memorizzati)" si trovano 10 profili di allenamento che si distinguono per durata ed intensità. Il rendimento viene modificato a seconda del profilo impostato. Oltre al numero del programma vengono visualizzate la durata e la lunghezza del programma.

I tasti di navigazione "Su" e **"Giù"** marcano la voce selezionata rendendola "Attiva"

Programmi –> Rendimento (personalizzati)

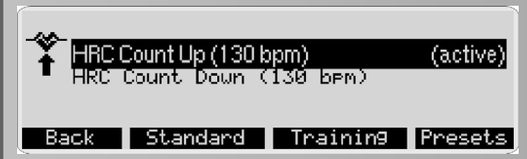
Alla voce "Profili di rendimento (personalizzati)" si trovano 5 profili di allenamento che è possibile personalizzare per durata, lunghezza ed intensità.

Indicazione:

L'editazione della voce "Profili di rendimento (personalizzati)" viene descritta a pag. 14.

Programmi –> Programmi HRC (manuale)

Alla voce "HRC (manuale)" vi sono due programmi di allenamento: "Count up" e "Count down". Sulla base della regolazione del rendimento in entrambi i programmi si raggiunge **una frequenza** di allenamento che viene rispettata per tutta la durata dell'allenamento. La frequenza di allenamento viene adottata dalle impostazioni effettuate dall'utente alla voce di menu: **Impostazioni –>Impostazione della frequenza**, oppure, se non è presente alcuna impostazione, la frequenza di allenamento viene fissata per default a 130. In "Count up" vengono contati a crescere, e in "Count down" a scendere, i valori immessi dall'utente o quelli memorizzati alla voce di menu: **Impostazioni –> Valori di allenamento**.



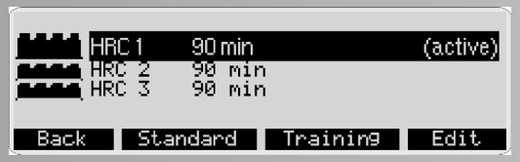
Programmi –> HRC (memorizzati)

Alla voce "HRC (memorizzati)" si trovano 5 profili di allenamento che si distinguono per durata ed intensità. Sulla base

della regolazione del rendimento nei programmi si raggiungono frequenze di allenamento variabili. L'altezza del profilo del programma si allinea alla frequenza massima immessa alla voce di menu: Impostazioni –> Impostazione della frequenza. Se non è presente alcuna impostazione, viene assunta l'età di 50 anni e una frequenza massima di 170.

Programmi –> HRC (personalizzati)

Alla voce "HRC (personalizzati)" si trovano 3 profili di allenamento che si possono editare per durata ed intensità.

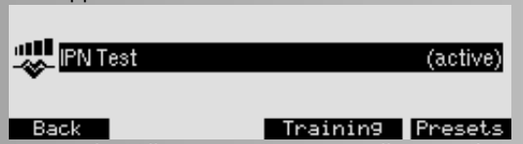


Indicazione:

L'editazione della voce "HRC (personalizzati)" viene descritta a pag. 15 .

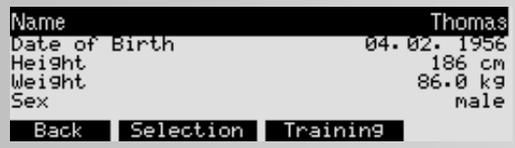
Programmi > test IPN

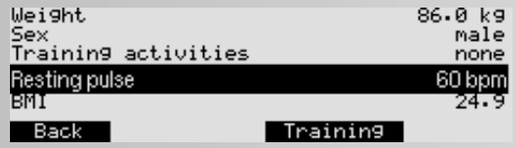
Il test IPN deve disporre dei dati personali indicati. Con questi dati calcola un profilo di rendimento e le pulsazioni da raggiungere. Se mancano i dati necessari il tasto Soft "Allenamento" non appare.



Premendo "Allenamento" si passa allo stato di Pronto per l'allenamento con visualizzazione del profilo di rendimento.

Premendo "Impostazioni" si passa all'immissione dei dati personali. L'obiettivo del test IPN consiste nel dare consigli utili per l'allenamento successivo. A tal scopo si devono raggiungere, a partire dal secondo livello, le pulsazioni desiderate entro 15 minuti. Quando si raggiunge tale valore, la spia delle pulsazioni lampeggia. Proseguendo l'allenamento fino al termine della seduta verrà visualizzato il risultato ottenuto.





Indicazione:

Se non si raggiungono le pulsazioni desiderate, appare un messaggio. Per effettuare nuovamente il test si dovranno quindi aumentare dati e attività di allenamento.

Programmi > Coach Health / Power

Al termine del test IPN il risultato dell'allenamento viene indicato con una freccia su una scala di misura. Nel test IPN sono disponibili 24 sedute di allenamento.

Sono disponibili 2 modalità di allenamento:

Health = allenamento salutistico o **Power** = allenamento di potenza. Se si intende migliorare il proprio stato fisico generale, scegliere "Health". Se invece si vuole migliorare il proprio livello fitness, scegliere "Power".

Premendo "Impostazioni" si modifica il tempo di allenamento.

Indicazione:

Se non esiste nessun test fitness, apparirà una nota.

Avvertenza:

1. Prima del primo test IPN viene proposta una fase di ambientamento di 4x30 minuti entro 2 settimane. Si consiglia un'intensità che permetta di sentirsi a proprio agio, con una frequenza di pedalata di 50-60 giri/minuto.

2. Il primo test dovrebbe essere effettuato quando si è riposati e senza problemi fisici acuti (si consiglia almeno un giorno di pausa prima dell'allenamento). Le pulsazioni a riposo dovrebbero essere misurate precedentemente, con un valore medio tra 3 misurazioni effettuate quando ci si sveglia.

3. Dopo queste 24 sedute di allenamento o dopo le 12 settimane indicate si consiglia di ripetere il test per controllare le intensità di allenamento. Anche in tal caso si devono misurare le pulsazioni a riposo come precedentemente indicato, rispettando le misure consigliate.

4. Dopo aver assolto le 24 sedute o dopo la ripetizione del test segue un nuovo blocco di 24 sedute.

5. Se si passa tra l'allenamento salutare e quello di potenza, le unità di allenamento finora effettuate non verranno prese in considerazione.

Regole generali:

per l'allenamento salutare si consigliano 2 sedute/settimana.

Per l'allenamento di miglioramento del rendimento si consigliano 3 sedute/settimana.

Se possibile non si dovrebbero fare pause superiori a 7 giorni tra le singole sedute. Ma tra le singole sedute si dovrebbe prevedere almeno 1 giorno di pausa, o rispettivamente non si dovrebbero effettuare più di 5 sedute la settimana.

Dopo malattie o in caso di impossibilità a seguire l'allenamento con interruzioni non superiori alle 3 settimane il blocco di allenamenti proseguirà al punto dove lo si è interrotto. In caso di interruzione dell'allenamento superiore alle 3 settimane invece si consiglia di seguire un nuovo test.

Per persone alle quali siano stati prescritti medicinali betabloccanti il test non ha senso e quindi non è consigliato!

Non è consentito effettuare il test ad un'età inferiore ai 17 anni.

Allenamento

Selezione di un programma di allenamento

Si dispone di 3 possibili scelte:

1. Allenamento con impostazione del rendimento

a) Immissione manuale del rendimento

b) Profili di rendimento

c) Recorded Session (sessione registrata)

2. Allenamento con impostazione della frequenza

a) Immissione manuale della frequenza

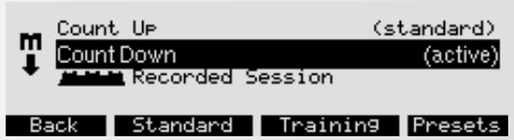
b) Profili di frequenza

3. Allenamento con istruzioni (Coaching)

Si deve dapprima fare il test IPN. Ne segue una valutazione e si riceve quindi un'istruzione di allenamento con 24 sedute. Segue quindi un nuovo test fitness con nuove sedute di allenamento.

1a

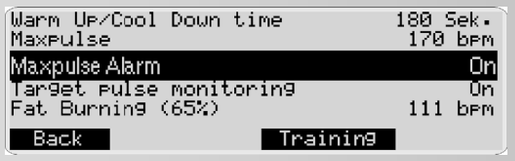
Selezione di un programma di allenamento con immissione manuale del rendimento, ad esempio "Count down"

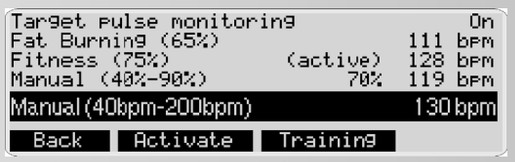


Premendo **"Impostazioni"** si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".

Rendimento (manuale) –> Impostazioni attuali

In questo menu è possibile vedere, modificare o lasciare inalterate le impostazioni relative al programma attivo.





Display: **Impostazioni attuali**

Qui vengono visualizzati i valori preimpostati che l'utente attivo "Thomas" aveva già immesso alla voce ***Impostazioni –> Valori*** di allenamento e ***Impostazione della frequenza***:

Dispendio calorico	=	800 kjoule
Durata allenamento	=	30 min.
Distanza	=	7.50 km
Frequenza max. (selezionata)	=	170 bpm
Allarme in caso di sup. della frequenza max.	=	On
Controllo della frequenza max.	=	On
Fitness (75%)	=	attivo

Premendo **"Allenamento"** si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata **"Attesa allenamento"**

Attesa allenamento

In questa schermata vengono visualizzati valori e impostazioni.

Display: Parte superiore

Frequenza attuale di pedalata = 0 min -1

Velocità attuale = 0.0 km/h

Dalle impostazioni "Thomas" è stato adottato: Distanza allenamento = 7.50 km

Durata allenamento = 30:00 min

Dispendio calorico = 800 kJoule

Rapporto rendimento attuale = 4 % (rendimento attuale in rapporto al rendimento massimo di 600 Watt dell'attrezzo.) Impostazione rendimento = 25 Watt

Frequenza attuale = 70 bpm [battiti /min] Rapporto frequenza attuale = 41% (frequenza attuale in rapporto alla frequenza massima).

Display: Parte inferiore

Utente attivo = Thomas

Icona del programma

Data e ora attuali

Progr. attivo = Rendimento (manuale) Count Down

Premendo **"Menü"** si torna indietro

Premendo **"Utenti"** si torna al menu "Utenti"

Premendo **"Impostazioni"** si torna al menu

"Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".

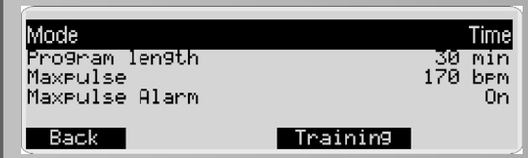
Indicazione:

Nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento il rendimento può essere aumentato o diminuito premendo i **tasti – /+**, di **5 Watt** alla volta oppure, utilizzando i **tasti di navigazione sinistra/destra** di **25 Watt** alla volta.

1b

Selezione di un programma di allenamento con profilo rendimento, ad esempio Rendimento (memorizzato)

Premendo **"Impostazioni"** si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



Display: Impostazioni attuali

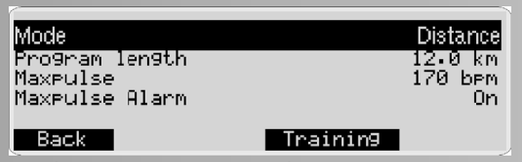
Modalità	=	Tempo
Lunghezza programma	=	30 min.

Frequenza max. (selezionata) = 170 bpm
Allarme in caso di sup. della frequenza max. = On

Qui vengono visualizzati i valori preimpostati che l'utente attivo "Thomas" aveva già immesso alla voce **Impostazioni –> Impostazione della frequenza**:

Modalità programma in funzione del tempo o del percorso

Premendo **"–/+"** si modifica la **modalità** del programma da **Tempo** a **Percorso** e, alla voce **Lunghezza** del programma, è possibile modificare il tempo nell'intervallo tra 20-90 minuti e il **percorso** da 8 a 36 chilometri (Crosstrainer 4 - 18 chilometri).



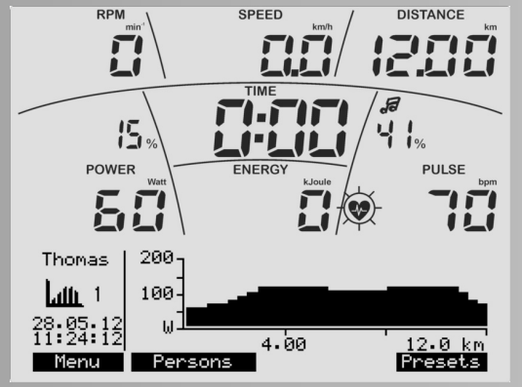
Display: Impostazioni attuali
Modalità = Distanza
Lunghezza programma = 12.0 km

Premendo **"Allenamento"** si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata **"Attesa allenamento"**

Indicazione:

In caso di cicloergometri 1 minuto corrisponde a 400 metri, mentre in caso di crosstrainer 200 metri.

Attesa allenamento



Display: Parte superiore
Distanza = 12. km

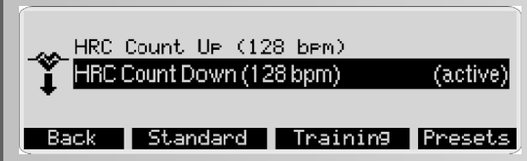
Display: Parte inferiore
Visualizzazione del programma nella modalità distanza

Indicazione:

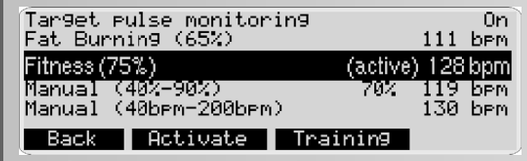
Nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento il rendimento può essere aumentato o diminuito premendo i **tasti –/+** di **5 Watt** alla volta oppure con i **tasti di navigazione destra/sinistra** di **25 Watt** alla volta..

2a

Selezione di un programma di allenamento con digitazione manuale della frequenza, ad es. "HRC Count Down"



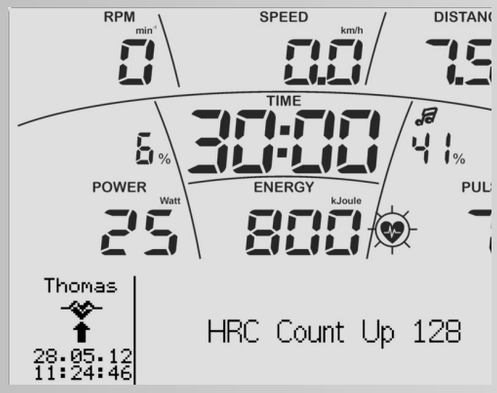
Premendo **"Impostazioni"** si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



Display: Impostazioni attuali
Quale frequenza di allenamento viene indicato il valore 128, selezionando fitness (75%) attivo.

Premendo **"Allenamento"** si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata "Attesa allenamento".

Attesa allenamento



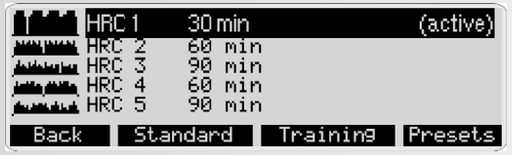
Display: Attesa allenamento
I valori sono stati ripresi dalle impostazioni attuali del programma.

Indicazione:

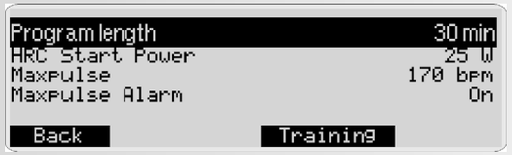
La frequenza di allenamento può essere aumentata o diminuita nelle modalità Attesa allenamento ed Allenamento con i **tasti –/+**.

2b

Selezione di un programma di allenamento con profili di frequenza, ad esempio "HRC (fisso) HRC Profilo 1"

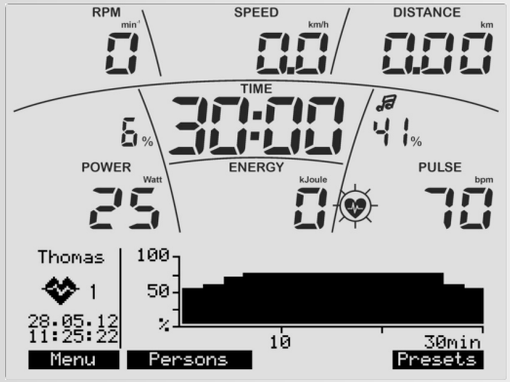


Premendo **"Impostazioni"** si salta al menu "Impostazioni attuali" e vengono visualizzate le impostazioni ancora da immettere o già immesse per il programma "attivo".



Premendo **"Allenamento"** si memorizzano i valori e le impostazioni e si salta alla schermata **"Attesa allenamento"**

Attesa allenamento



Display: **Attesa allenamento**
I valori sono stati ripresi dalle impostazioni attuali del programma.

Indicazione:

L'altezza del profilo può essere abbassata o incrementata con i tasti –/+: nella modalità Attesa allenamento per l'intero profilo e nella modalità Allenamento per la seduta di allenamento che si va ad iniziare

Allenamento

Il display Allenamento viene mostrato quale esempio all'interno del programma di allenamento "Rendimento (manuale) Count Down.

Display: **Attesa allenamento**

Se si compiono oltre 10 giri/min si avvia il display di allenamento.

Nella modalità Allenamento si ha la possibilità di cambiare il display multiplo per accedere ad ulteriori informazioni.

Premendo "Visualizza" si passa da "Allenamento attuale" a "Informazioni programma", poi "Informazioni frequenza" poi "Valori medi" ecc...

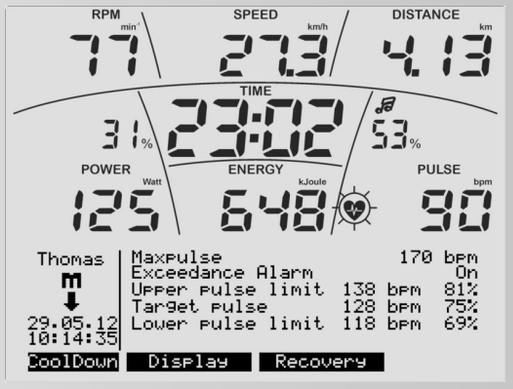
Display: **Allenamento attuale**

Nella parte superiore vengono visualizzati a decrescere i valori preimpostati, mentre nella parte inferiore vengono visualizzati a crescere i valori di allenamento.

In questo esempio il rendimento è stato incrementato a 125 Watt e la frequenza è aumentata a 90 battiti al minuto

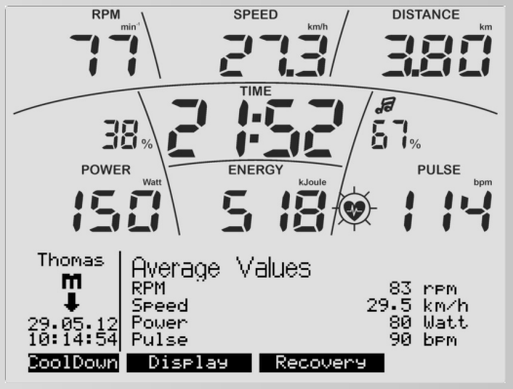
Display: **Informazioni programma**

Viene visualizzato il programma attuale.



Display: **Informazioni frequenza**

Vengono visualizzate le impostazioni e i valori preimpostati relativi alla frequenza.



Display: **Valori medi**

Vengono visualizzati i valori medi.

Indicazione:

Se un valore preimpostato arriva a "Zero", il conteggio a crescere continua. Se si raggiunge l'ultimo valore preimpostato, si avverte un breve segnale sonoro.

Funzioni di allenamento

Modifica della modalità operativa da non dipendente dal numero di giri alla modalità dipendente dal numero di giri.

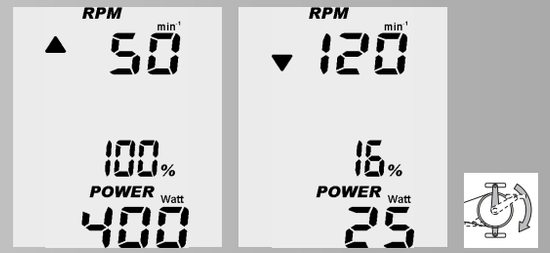
Questa funzione non è disponibile in tutti gli apparecchi. Se disponibile, viene regolata con il tasto Soft "Fest/Var" (Fisso/Var.)

Inizialmente l'apparecchio funziona senza essere dipendente dal numero di giri.

La frequenza di pedalata viene rappresentata come valore:

Premendo "Fest/Var" si modifica la modalità operativa in modo che non sia legata al numero di giri. Tale modifica è indicata da una freccia doppia. Si eliminano quindi i limiti di potenza. Tale modifica è possibile solo durante l'allenamento.

Controllo della velocità/del rendimento



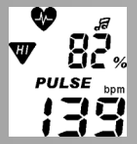
Se nella modalità indipendente dalla velocità non è possibile raggiungere il rendimento con la frequenza di pedalata attuale, viene visualizzata una freccia rivolta in alto o in basso

Ad esempio non è tecnicamente possibile un rendimento di 400 Watt a 50 g/min e 25 Watt a 120 g/min. Le frecce indicano che si deve pedalare più in fretta o più lentamente per raggiungere il rendimento.

Controllo della frequenza (frequenza di allenamento)

Se è stato attivato un controllo della frequenza di allenamento, la frequenza verrà controllata prima e durante l'allena-

mento. Nell'esempio di "Thomas" è attiva una frequenza di allenamento di 128. Il controllo farà avvertire un segnale sonoro a 11 battiti oltre (139) visualizzando una freccia rivolta verso il basso ***HI***. Al contrario, a 11 battiti al di sotto (117) viene visualizzata una freccia rivolta verso l'alto ***LO*** .



Funzione semaforo HRT = Heart Rate Light
Colori della visualizzazione e significato

La funzione viene rappresentata con 3 colori: blu, verde e rosso. Per segnalare chiaramente eventi problematici relativi alla frequenza cardiaca, i colori hanno il seguente significato:

Sfondo illuminato in rosso (Color=2)

Il monitoraggio della frequenza cardiaca target è attivo.

La frequenza cardiaca è aumentata al di sopra del range del monitoraggio della frequenza (+11 battiti) (analogo alla visualizzazione con freccia HI).

Con il monitoraggio della frequenza cardiaca attivo, la frequenza cardiaca massima è superata (analogo alla visualizzazione MAXPULSE).

Sfondo illuminato in verde (Color=3)

Il monitoraggio della frequenza cardiaca target è attivo e l'allenamento viene effettuato.

La frequenza cardiaca ha raggiunto il valore target e resta nel range del monitoraggio della ferquenza (–/+ 10 battiti).

Sfondo illuminato in blu (Color=4)

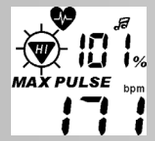
Il monitoraggio della frequenza cardiaca target è attivo e l'allenamento viene effettuato.

La frequenza cardiaca è diminuita al di sotto del valore target (-11 battiti) (analogo alla visualizzazione con freccia LO).

Indicazione:

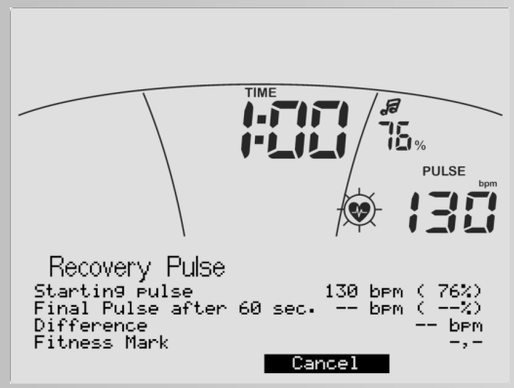
Il limite inferiore viene visualizzato solo se ci si sta allenamento e la frequenza di allenamento è stata raggiunta in precedenza.

Controllo della frequenza (frequenza massima)
Se è stato attivato un controllo della frequenza massima e il valore attuale supera questo limite, appaiono alternativamente la dicitura ***MAX*** e una freccia ***HI***. Se è stato attivato un segnale di allarme (icona della nota), si avvertirà inoltre un doppio segnale sonoro.



Rilevazione della frequenza di recupero
Il rilevamento della frequenza di recupero consiste nel rilevamento della frequenza entro un minuto. La frequenza dell'utente viene rilevata all'inizio e alla fine del cronometraggio a decrescere. La differenza della frequenza viene individuata e, da questa, viene calcolata una nota fitness relativa allo stato di forma.

Premendo **"Recupero"** si avvia la funzione.

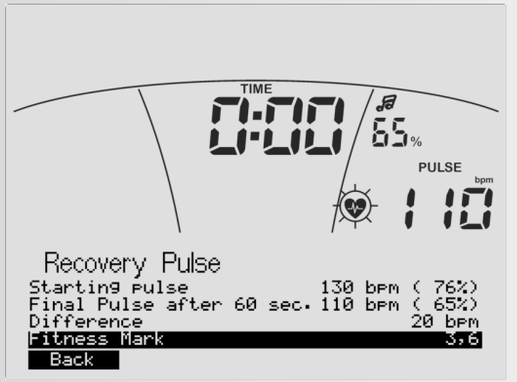


Display: **Frequenza di recupero**
Conteggio alla rovescia con frequenza attuale e il valore della frequenza all'inizio della frequenza di recupero. Le indicazioni percentuali mostrano il rapporto tra frequenza attuale e frequenza massima.

Premendo **"Interrompi"** si interrompe la rilevazione della frequenza di recupero e il display si porta in Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

Indicazione:

La funzione legata alla frequenza di recupero è attiva solo se è visualizzato il valore della frequenza.



Display: **Frequenza di recupero**
Termine della rilevazione della frequenza di recupero con visualizzazione della frequenza finale dopo 60 secondi, differenza tra frequenza iniziale e finale e nota sullo stato di forma.

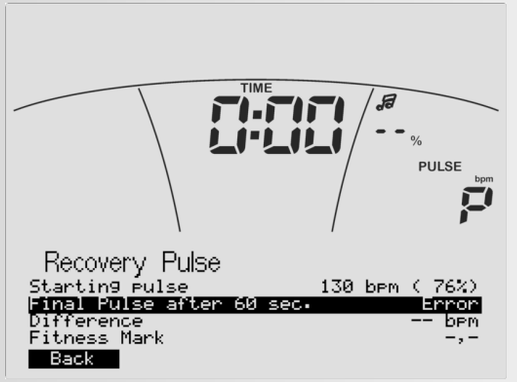
Indicazione:

In questa funzione la massa centrifuga viene automaticamente frenata. Una prosecuzione dell'allenamento è inutile

Premendo **"Indietro"** si salta all'Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

Rilevamento frequenza di recupero e perdita di frequenza

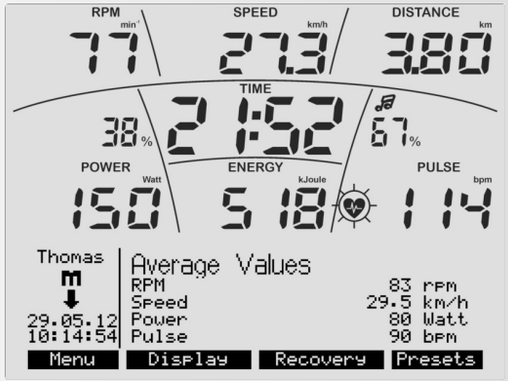
Se si interrompe il rilevamento della frequenza in corso la funzione viene portata a termine ma non compare alcuna nota dello stato di forma.



Premendo **"Indietro"** si salta all'Attesa allenamento con visualizzazione dei valori medi.

Interruzione o termine dell'allenamento

Se vengono effettuate meno di 10 pedalate al minuto o nel caso si prema "Recupero" l'elettronica dell'attrezzo riconosce una sospensione dell'allenamento. Vengono visualizzati i valori medi.



Display:

I dati relativi all'allenamento vengono visualizzati, così come impostati alla voce menu "Regolazioni –> Standby". Se durante questo periodo non si preme alcun tasto o non si riprende l'allenamento, l'elettronica passa alla modalità di standby

Ripresa dell'allenamento

Riprendendo l'allenamento entro il "tempo di standby", vengono contati a crescere o decrescere gli ultimi valori.

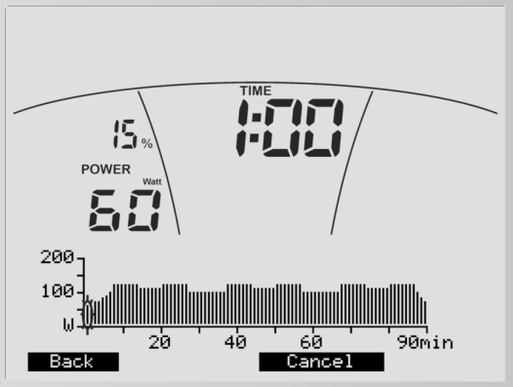
Profili di allenamento personalizzati (Modifica)

Nel menu "Programmi" si ha la possibilità di creare profili di rendimento personalizzati e programmi profilo HRC.

Rendimento (personalizzato)

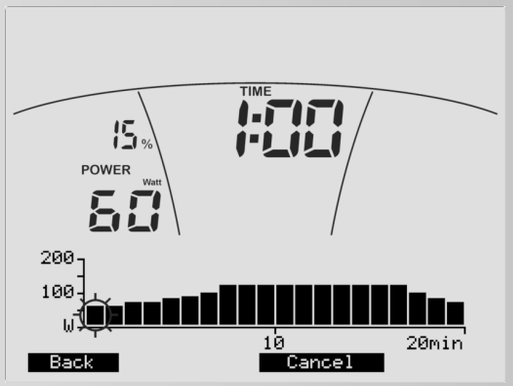
Sono a disposizione 5 programmi di rendimento della stessa durata e lunghezza che possono essere modificati a piacere.

Premendo **"Modifica"** si passa al sottomenu "Modifica programma".



Ogni minuto viene rappresentato come un blocco. Il tempo di allenamento (durata) può essere impostato tra 20 e 90 minuti. I **tasti –/+** consentono di aumentare o diminuire la durata dell'allenamento in passi di 10 minuti.

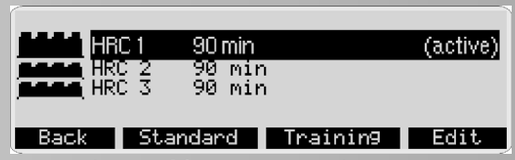
I **tasti di navigazione destra/sinistra** consentono di marcare un blocco temporale. Esso prende a lampeggiare. La relativa durata viene visualizzata alla voce ***TIME*** e il rendimento sotto ***POWER***. I **tasti di navigazione su/giù** consentono di modificare il rendimento del blocco marcato.



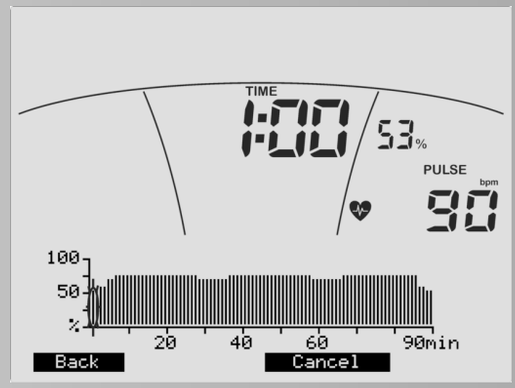
La figura mostra una possibile modifica del programma. Premendo **"Indietro"** si memorizza il profilo individualizzato.

Display: Selezione programma con programma 1 modificato HRC (personalizzato)

Sono a disposizione 3 profili di frequenza che possono essere modificati a piacere.



Premendo **"Modifica"** si passa al sottomenu "Modifica programma".



Ogni minuto viene rappresentato come un blocco. Il tempo di allenamento (durata) può essere impostato tra 20 e 90 minuti. I **tasti –/+** consentono di aumentare o diminuire la durata dell'allenamento in passi di 10 minuti.

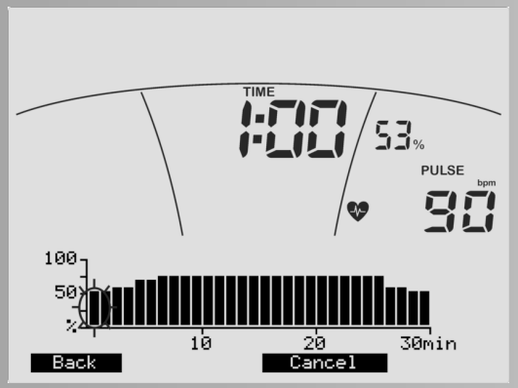
I **tasti di navigazione destra/sinistra** consentono di marcare un blocco temporale. Esso prende a lampeggiare. La relativa durata viene visualizzata alla voce ***TIME*** e la frequenza sotto ***PULSE***.

I **tasti di navigazione su/giù** consentono di modificare la frequenza del blocco marcato.

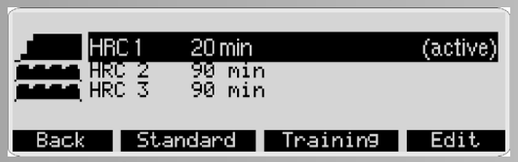
La frequenza di allenamento di un blocco viene visualizzata in percentuale e battiti e si riferisce - se indicato - alla propria frequenza massima. La frequenza di allenamento può essere modificata tra 20 e 100% della frequenza massima.

Indicazione:

Se non è presente la frequenza massima dell'utente attivo, viene presa come riferimento una persona standard di 50 anni di età con una frequenza massima pari a 170=100%.



La figura mostra una possibile modifica del programma. Premendo **"Indietro"** si memorizza il profilo individualizzato.



Display: **Selezione programma**
con programma 1 modificato

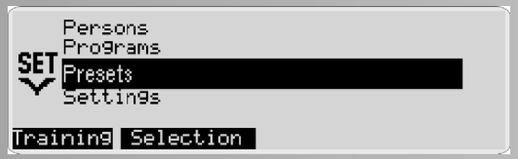
Indicazione:

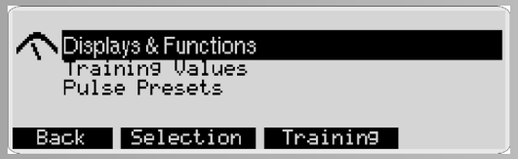
I profili e i programmi individualizzati vengono memorizzati sotto il rispettivo utente e non vanno a sovrascriversi ai programmi e ai profili di altri utenti.

Menü

Impostazioni

Alla voce "Impostazioni" tutti gli utenti (ospite, P1-P4) hanno separatamente la possibilità di modificare e memorizzare le impostazioni e regolazioni. Le impostazioni di Ospite vengono sostituite da valori standard ad ogni riavvio dell'attrezzo.





In questo menu vi sono 3 sottomenu:

1. Visualizzazioni & funzioni

In questo menu è possibile determinare i propri valori di rendimento, la velocità e la visualizzazione del dispendio calorico.

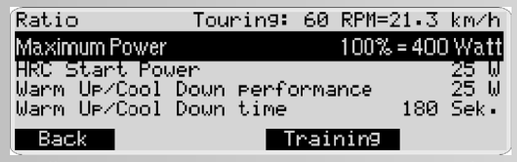
2. Valori di allenamento

Qui si possono impostare i valori per il dispendio calorico, durata di allenamento e distanza che vengono assunti come valori standard nelle impostazioni.

3. Impostazioni della frequenza

Qui è possibile impostare come debba essere controllata la frequenza e quale valore debba essere rispettato.

Impostazioni –> 1. Visualizzazioni & funzioni


Ratio Touring: 60 RPM=21.3 km/h
Maximum Power 100% = 400 Watt
HRC Start Power 25 W
Warm Up/Cool Down performance 25 W
Warm Up/Cool Down time 180 Sek.
Back
Training

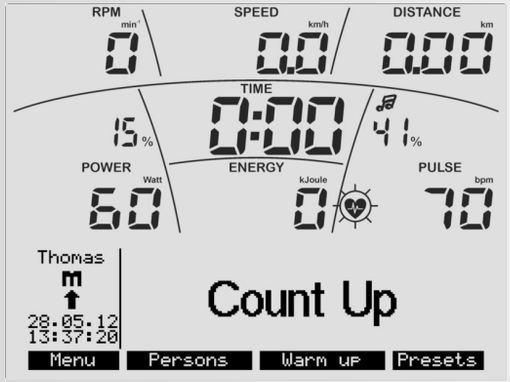
- Alla voce **"Trasmissione"** si può impostare la velocità che verrà poi visualizzata: Mountain: 60 pedalate danno 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h e Racer: 25,5 km/h.

Indicazione:

- Alla voce **"Rendimento massimo"** si può lasciare inalterato
- limitare il rendimento massimo dell'attrezzo. Il rendimento non potrà più superare questo limite. La barra percentuale sul display del rendimento mostra il rapporto attuale rispetto al rendimento massimo impostato.
- Alla voce **"Rendimento iniziale HRC"** si può immettere il rendimento iniziale di 25 - 100 Watt nei programmi controllati a pulsazioni, nel caso in cui il valore impostato risulti troppo basso o troppo alto.
- Alla voce **"Rendimento WarmUp / CoolDown"** si può immettere un valore tra 25 e 100 Watt quale rendimento di allenamento, che nei programmi Count Up/Count Down causerà un aumento del rendimento (riscaldamento) oppure una sua diminuzione (raffreddamento) sino a raggiungere tale rendimento di allenamento.
- Alla voce **"Durata WarmUp/CoolDown"** è possibile determinare la durata della funzione di riscaldamento/raffreddamento tra 60-240 secondi.

Riscaldamento

Durante i primi 30 secondi il rendimento resta costante, poi esso viene aumentato sino a raggiungere quello di rendimento (rendimento preimpostato).



Se si preme **"Riscaldamento"** compare una barra di avanzamento.

La barra di avanzamento visualizza 0%.

Pedalando la barra di avanzamento si porta a 100%. In questo esempio il rendimento viene aumentato da 25 a 60 Watt.

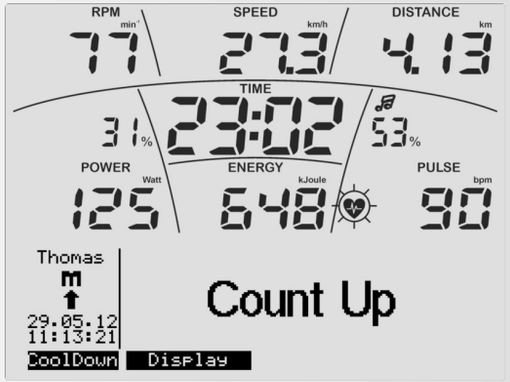
Una volta raggiunti 60 Watt = 100% si avverte un triplice tono e la funzione cessa.

Indicazione:

La funzione **"Riscaldamento"** è disponibile **solo** se il rendimento impostato è maggiore del rendimento di riscaldamento/raffreddamento alla voce Visualizzazioni & funzioni.

Raffreddamento (CoolDown)

Il rendimento viene abbassato sino al rendimento di riscaldamento/raffreddamento e mantenuto per 30 secondi sino a quando viene raggiunta la durata di riscaldamen



Se si preme **"Raffreddamento"** compare una barra di avanzamento.

La barra di avanzamento visualizza 1%.

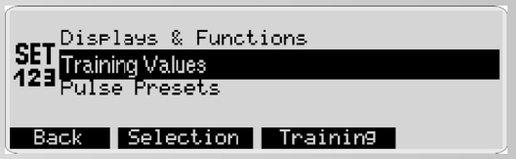
Esempio: Al raggiungimento del rendimento di raffreddamento = 100% si avverte un triplice tono e la funzione cessa.

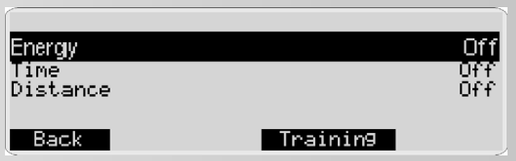
Indicazione:

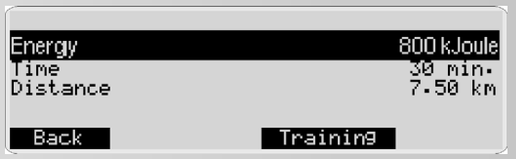
La funzione **"Raffreddamento"** è disponibile solo se il rendimento attuale è maggiore del rendimento di riscaldamento/raffreddamento alla voce Visualizzazioni & funzioni. Se si preme "Raffreddamento" compare una barra di avanzamento.

- Alla voce **"Calcolo energetico"** è possibile determinare se debba essere visualizzato il proprio dispendio calorico (reale) oppure il rendimento energetico dell'ergometro (fisico).
- Alla voce **"Unità energetica"** si può determinare se il dispendio calorico debba essere visualizzato in kJoule o kcal.

Impostazioni –> 2. Valori allenamento







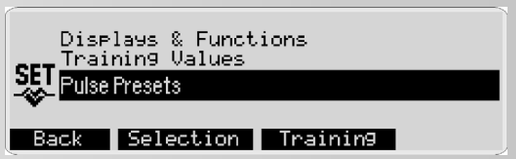
Dopo aver inserito il dispendio calorico, la durata dell'allenamento e la distanza i valori potrebbero presentarsi come nel seguente esempio.

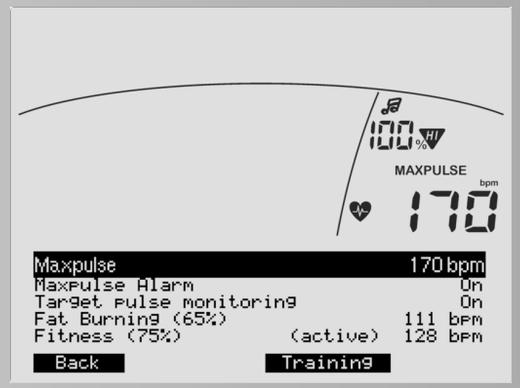
L'immissione dei valori di allenamento fa sì che questi ultimi vengano caricati sul display "Attesa allenamento" dei programmi di allenamento. Qui essi possono tuttavia ancora essere modificati.

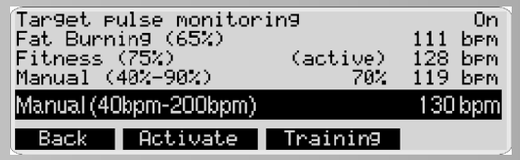
Una volta iniziato l'allenamento i valori vengono contati a decrescere e, una volta che questi hanno raggiunto lo zero, prendono a lampeggiare. Ciò indica che le impostazioni dell'allenamento sono state raggiunte. I valori non influenzano i comandi dell'ergometro.

Impostazioni –> 3. Impostazioni della frequenza

Una volta immessi i dati personali dell'utente "attivo" vengono visualizzati alcuni valori della frequenza. Quelli non visualizzati non presentano un valore ma la dicitura "Off".







- La voce **"Frequenza massima"** 170. Questo valore risulta dal rapporto (220 - età). In questo caso, ad esempio, Thomas ha 50 anni. Sulla base di studi medici questo valore indica la frequenza massima che è ancora possibile aspettarsi in sede di allenamento per l'età dell'utente, in condizioni di buona salute. Questo valore non deve tuttavia necessariamente essere raggiunto.
- Alla voce **"Frequenza massima"** è possibile ridurre o disattivare questo valore. E' su questo valore che viene calcolata l'indicazione percentuale: frequenza attuale in rapporto alla frequenza massima e le altezze del profilo, nel caso dei programmi relativi alla frequenza. L'immissione di una valore consente la selezione della frequenza di allenamento
- Alla voce **"Allarme in caso di superamento della frequenza massima"** si può determinare se debba essere emesso o meno un tono di allarme nel caso in cui venga superata la frequenza massima. Se è stato impostato Off alla voce "Frequenza massima", viene disattivato anche l'allarme.
- Alla voce **"Frequenza di allenamento"** si hanno due possibilità: "Controllo frequenza di allenamento" On oppure Off.

Off blocca la selezione del controllo frequenza di allenamento.

On in congiunzione a **On** alla voce **"Frequenza massima"** consente la selezione di:

"Grassi bruciati (65%)". significa che il 65% della frequenza massima calcolata in funzione dell'età secondo il rapporto (220-età) viene regolata o controllata quale valore di frequenza.
Nell'esempio: 111

"Fitness (75%)". significa che viene assunto come base il 75% della frequenza massima calcolata in funzione dell'età.
Nell'esempio: 128

"Manuale (40%-90%)". significa che è possibile determinare un valore tra 40% e 90% con i tasti **–/+**.
Nell'esempio: 128 (70% viene calcolato quale valore di default)

On in congiunzione a **Off** alla voce "Frequenza massima" consente solo la selezione di:

Manuale (40bpm - 200bpm). significa che è possibile immettere un valore di frequenza tra 40 e 200, indipendente dalla propria età, con i tasti –/+.
Nell'esempio: 130 (viene visualizzato quale valore di default)

Premendo **"Attiva"** si memorizza la seleziona marcata impostandola come **(attiva)**.

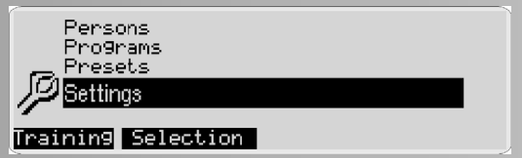
La frequenza di allenamento selezionata viene adottata come impostata nei programmi relativi alla frequenza. In fase di allenamento questo valore viene raggiunto grazie alla regolazione del rendimento e mantenuto per tutta la durata dell'allenamento. Negli altri programmi di allenamento esso funge da valore indicativo per un intervallo di frequenza di 10 battiti oltre o sotto la frequenza di allenamento sulla base della quale ci si dovrebbe allenare. Due frecce sul display della frequenza controllano questo intervallo.

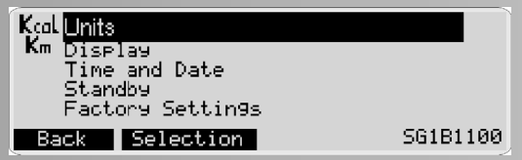
Premendo **"Indietro"** si memorizzano le impostazioni.

Menu

impostazioni (per tutti gli utenti)

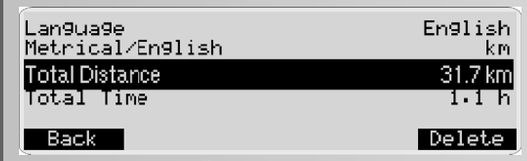
Questo menu offre la possibilità di effettuare le impostazioni e le modificazioni specifiche dei display e dell'attrezzo in 5 sottomenu.





Impostazioni –> 1. Unità

Qui è possibile impostare la lingua in cui vengono presentati i menu e l'indicazione della velocità e della distanza in chilometri o miglia. Inoltre si possono cancellare il valore totale dei chilometri e del tempo di allenamento.



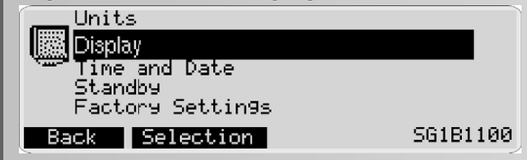
Premendo **"Cancella"** e in seguito "OK cancella" viene effettuata la cancellazione.

Premendo **"Indietro"** si memorizzano le impostazioni.

Indicazione:

Premendo **"OK cancella"** si cancellano i chilometri totali e il tempo totale.

Impostazioni –> 2. Display



Qui si impostano contrasto, luminosità e colore di sfondo della visualizzazione. 0=Off, 1= azzurro, 2=rosso, 3=verde, 4=blu, 5=turchese.

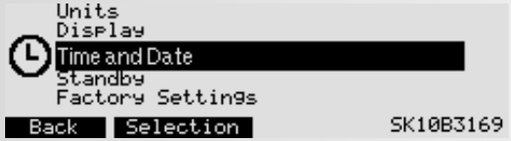
Premendo **"Indietro"** si torna al menu principale. Le impostazioni vengono memorizzate.

Premendo **"Interrompi"** si torna al menu principale. Le impostazioni non vengono memorizzate.

Indicazione:

Il contrasto è impostato in maniera ottimale se non si vedono più forti ombre. L'impostazione "Contrasto" è valida per il display inferiore e "Luminosità" per entrambi i display.

Impostazioni –> 3. Data e ora

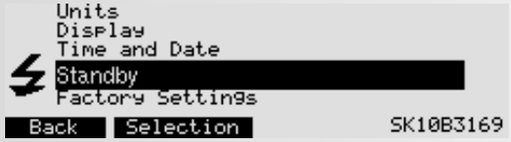


Qui è possibile impostare la data e l'ora, il formato di visualizzazione e altre opzioni di visualizzazione.

Premendo **"–/+"** si modificano impostazioni, formati e valori.

Premendo **"Indietro"** si memorizzano le impostazioni.

Impostazioni –> 4. Standby

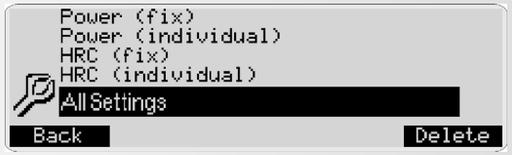


Qui è possibile impostare il tempo di attesa del display quando non si preme alcun tasto o non ci si allena più.

Premendo **"Indietro"** si memorizzano le impostazioni.

Impostazioni –> 5. Impostazioni di fabbrica

Qui è possibile resettare i programmi originari dei singoli gruppi di programmi. Le modifiche apportate ai programmi vengono annullate.



Premendo **"Cancella"** porta alla funzione "OK cancella".

Premendo **"OK cancella"** si cancellano le digitazioni e le modifiche della selezione marcata. Nei programmi viene ripristinata la configurazione originaria solo **per l'utente attivo.** Tutte le impostazioni cancella tutte le digitazioni per tutti gli utenti.

Premendo **"Indietro"** si salta al menu "Impostazioni".

Aggiornamento firmware

L'indicazione relativa al software dell'apparecchio (firmware) si trova in basso a destra nel menu "Impostazioni".

Le ultime 4 cifre indicano la versione del firmware: nel nostro caso 3083. Se sul nostro sito sono offerte versioni nuove (numero superiore) si può effettuare un aggiornamento. Indicazioni relative sono riportate sul nostro sito Internet: **www.kettler.de > Sport**.

Indicazioni di carattere generale

Toni di sistema

Accensione
In fase di accensione viene emesso un breve tono durante il test di segmento.

Fine programma
La fine di un programma (programma profilo, count down) viene segnalata da un tono breve.

Superamento della frequenza massima
Se si supera di un battito la frequenza massima impostata, si avvertono 2 brevi toni ogni 5 secondi.

Errori
In cado si errori vengono emessi 3 brevi toni.

Recovery

In questa funzione la massa di inerzia viene automaticamente frenata. Una prosecuzione dell'allenamento è inutile.

Calcolo della nota fitness (F)

$$\text{Nota (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Frequenza sotto sollecitazione, P2 = Frequenza di recupero
F1.0 = molto buono, F6.0 = insoddisfacente

Conversione Tempo/Percorso

Nei programmi "Profili di rendimento" è possibile per ogni colonna portare il profilo dalla modalità tempo (1 minuto) alla modalità percorso (400 metri o 0,2 miglia).

Cross trainer: (200 metri o 0,1 miglia).

Funzionamento non in dipendenza della velocità

(Rendimento costante)

Il freno elettromagnetico regola il momento frenante al rendimento impostato in caso di velocità variabile della pedalata.

Freccia Su/Giù

(Funzionamento indipendentemente dalla velocità)

Se non è possibile raggiungere un rendimento con la velocità attuale (ad es. 400 Watt per 50 pedalate) una freccia rivolta verso il basso o l'alto richiede di aumentare o diminuire la frequenza della pedalata.

Calcolo dei valori medi

Il calcolo dei valori medi viene effettuato per ogni seduta di allenamento.

Indicazioni per il rilevamento della frequenza

La rilevazione della frequenza inizia una volta che il cuore visualizzato sul display lampeggia al ritmo del battito cardiaco dell'utente.

Con clip all'orecchio

Il sensore della frequenza funziona ad infrarossi e rileva le variazioni della permeabilità alla luce della pelle generate dal battito cardiaco. Prima di fissare il sensore della frequenza all'orecchio frizionare il lobo energicamente per 10 volte in modo da aumentare l'irrorazione di sangue in questa zona.

Evitare interferenze.

- Fissare accuratamente la clip al lobo dell'orecchio cercando il punto più favorevole per la rilevazione (l'icona del cuore deve lampeggiare senza interruzione).
- Non allenarsi direttamente sotto una forte fonte luminosa ad es. luce neon, luce alogena, faretti, luce del sole.
- Evitare assolutamente vibrazioni e vacillazioni del sensore all'orecchio incluso cavo. Assicurare sempre il cavo all'abbigliamento o meglio ad una fascia per capelli per mezzo del fermaglio.

Con cintura pettorale
Leggere le indicazioni riportate sul retro della confezione. I telefoni cellulari, i televisori e altri apparecchi elettrici generanti un campo elettrico possono creare problemi in fase di rilevamento della frequenza cardiaca.

Errori del computer di allenamento
Spegnere l'interruttore principale e riaccenderlo. In caso di errori legati alla data o all'ora cambiare la batteria posta sul retro del display. (Vedi istruzioni di montaggio).

Note sull'interfaccia
Il software WORLD TOURS permette di comandare l'apparecchio mediante un PC / computer portatile e l'interfaccia apposita. Sul nostro sito Internet www.kettler.de troverete ulteriori informazioni su software e aggiornamenti (firmware) per questo apparecchio.

Istruzioni di allenamento

La medicina sportiva e la scienza dell'allenamento sfruttano la cicloergometria per verificare, tra le altre cose, la funzionalità del cuore, della circolazione e del sistema respiratorio.

Grazie ai seguenti punti è possibile controllare se, dopo alcune settimane, l'allenamento ha dato gli effetti desiderati:

1. Si è in grado di raggiungere una determinata resistenza con uno sforzo cardiaco e circolatorio minore rispetto al passato
2. Si è in grado di mantenere una determinata resistenza con lo stesso sforzo cardiaco e circolatorio per un tempo maggiore
3. Si è in grado di riprendersi più in fretta rispetto al passato da un determinato sforzo cardiaco e circolatorio.

Valori indicativi per l'allenamento di resistenza
Frequenza massima: Con l'espressione sforzo massimo si intende il raggiungimento della frequenza massima personale. La frequenza cardiaca massima che è possibile raggiungere varia in funzione dell'età.

In questo caso vale la regola semplificata secondo la quale la frequenza cardiaca massima per minuto corrisponde a 220

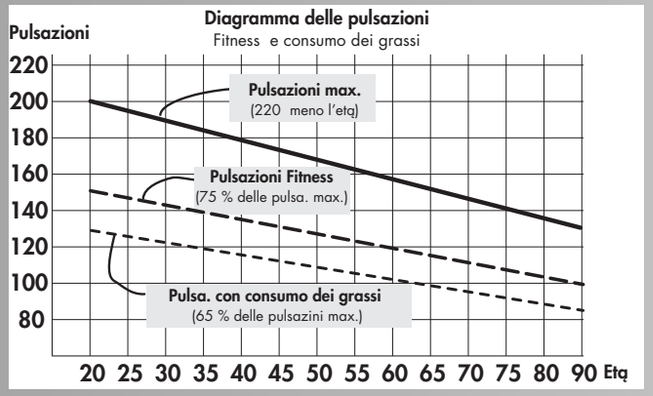
battiti da cui vanno sottratti gli anni dell'utente.
Esempio: Età 50 anni > 220 - 50 = 170 pulsazioni /min.

Peso: Un ulteriore criterio per determinare i dati di allenamento ottimali per l'utente è il suo peso corporeo. L'impostazione di riferimento relativa allo sforzo massimo è di 3 (uomini) e 2,5 (donne) Watt per kg di peso corporeo. Inoltre si deve considerare che, a partire dal 30esimo anno di età, la potenzialità diminuisce di circa 1% (uomini) e 0,8% (donne) per ogni anno di età.

Esempio: Uomo; 50 anni; 75 kg di peso
> 220 - 50 = 170 pulsazioni/min di frequenza massima
> 3 Watt x 75 kg = 225 Watt
> meno "sconto età" (20% di 225 = 45 Watt)
> 225 - 45 = 180 Watt (valore di riferimento per lo sforzo massimo)

Intensità dello sforzo

Frequenza di sforzo: L'intensità ottimale di sforzo si raggiunge a 65-75% (cfr. diagramma) del rendimento cardiaco e circolatorio personale. Questo valore varia in dipendenza dell'età.



Entità dello sforzo

Durata di una seduta di allenamento e sua frequenza settimanale:

Si ha un'entità ottimale dello sforzo quando sul lungo periodo si raggiunge il 65-75% del proprio rendimento cardiaco e circolatorio.

Regola semplificata:

Frequenza di allenamento	Durata dell'allenamenti
ogni giorno	10 min
2–3 volte ogni settimana	20 – 30 min
1–2 volte ogni settimana	30 – 60 min

Impostare il rendimento in watt in modo tale da essere in grado di mantenere sul lungo periodo lo sforzo muscolare.

Rendimenti maggiori (Watt) dovrebbero essere raggiunti assieme ad una maggiore frequenza di pedalata. Una frequenza di pedalata troppo bassa, di meno di 60 g/min, conduce ad un accentuato sforzo statico della muscolatura e, di conseguenza, ad un affaticamento precoce.

Warm up

All'inizio di ogni seduta di allenamento si dovrebbe effettuare un riscaldamento di 3-5 minuti con sforzo lentamente crescente, in modo da preparare adeguatamente il cuore, l'apparato circolatorio e la muscolatura.

Cool down

Altrettanto importante è il cosiddetto "raffreddamento". Dopo ogni allenamento (dopo/senza recupero) si dovrebbe proseguire a pedalare per circa 2-3 minuti a bassa resistenza.

Lo sforzo per il proseguimento dell'allenamento di resistenza dovrebbe sostanzialmente essere aumentato innanzitutto a partire dall'entità dello sforzo, ad es. ci si può allenare ogni giorno per 20 minuti invece di 10, oppure allenarsi tre invece di due volte a settimana. Oltre al proprio programma personalizzato di allenamento di resistenza è possibile adottare i programmi di allenamento disponibili sul computer.

Glossario

B.M.I.
Body Mass Index: Valore in dipendenza del peso corporeo e dell'altezza.

Calcolo del BMI:

$$\frac{\text{Peso corporeo (kg)}}{\text{Altezza}^2\ (\text{m}^2)} = \text{Body Mass Index}$$

Esempio: Thomas
Peso corporeo 86 kg
Altezza 1,86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}86^2\ (\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Valori normali.

Età	BMI
19-24 anni	19-24
25-34 anni	20-25
35-44 anni	21-26
45-54 anni	22-27
55-64 anni	23-28
> 64 anni	24-29

Classificazione	u	d
Sottopeso	<20	<19
Peso normale	20-25	19-24
Sovrappeso	25-30	24-30
Adiposità	30-40	30-40
Forte adiposità	>40	>40

Il risultato relativo a Thomas (50 anni) nel nostro esempio è di un BMI di 24,9 che rientra nell'intervallo normale. In caso di deviazioni dai valori normali possono subentrare danni alla salute. Consultare il medico al riguardo.

Comandi
L'elettronica regola il rendimento o la frequenza sulla base dei valori immessi manualmente o preimpostati.

Controllo frequenza
Se appare una freccia rivolta verso il basso la frequenza di allenamento è di 11 battiti troppo alta. Se appare una freccia rivolta verso l'alto la frequenza di allenamento è di 11 battiti troppo bassa.

Dimensione
Unità per la visualizzazione di km/h o mph, Kjoule o kcal, ore (h) e rendimento (Watt).

Energia (reale)
Cicloergometro:
Il metabolismo energetico del corpo viene calcolato con un grado di efficienza pari al 25% per il raggiungimento del rendimento meccanico. Il restante 75% viene trasformato in calore.

Crosstrainer:
Il rapporto è in questo caso 16,7% e 83,3%

Età
Valore immesso essenziale per il calcolo della frequenza massima.

Frequenza
Rilevazione del battito cardiaco per minuto.

Istruzioni per l'allenamento e per l'uso

Frequenza brucia-calorie
Corrisponde al 65% della frequenza massima

Frequenza di allenamento
Valore di frequenza da raggiungere, immesso manualmente o determinato dal programma.

Frequenza fitness
Corrisponde al 75% della frequenza massima

Frequenza massima
Valore di 220 battiti diminuito dell'età dell'utente

Interfaccia
Presa USB per lo scambio dei dati con un PC.

Manuale -
Corrisponde al 40-90% della frequenza massima

Menu
Schermata in cui si devono immettere valori o modificare impostazioni.

Profili
Nel display essi vengono visualizzati quali rendimenti o frequenze a seconda del tempo o del percorso.

Programmi
Possibilità di allenamento che richiedono rendimenti o frequenze di allenamento da immettere manualmente o determinati dal programma.

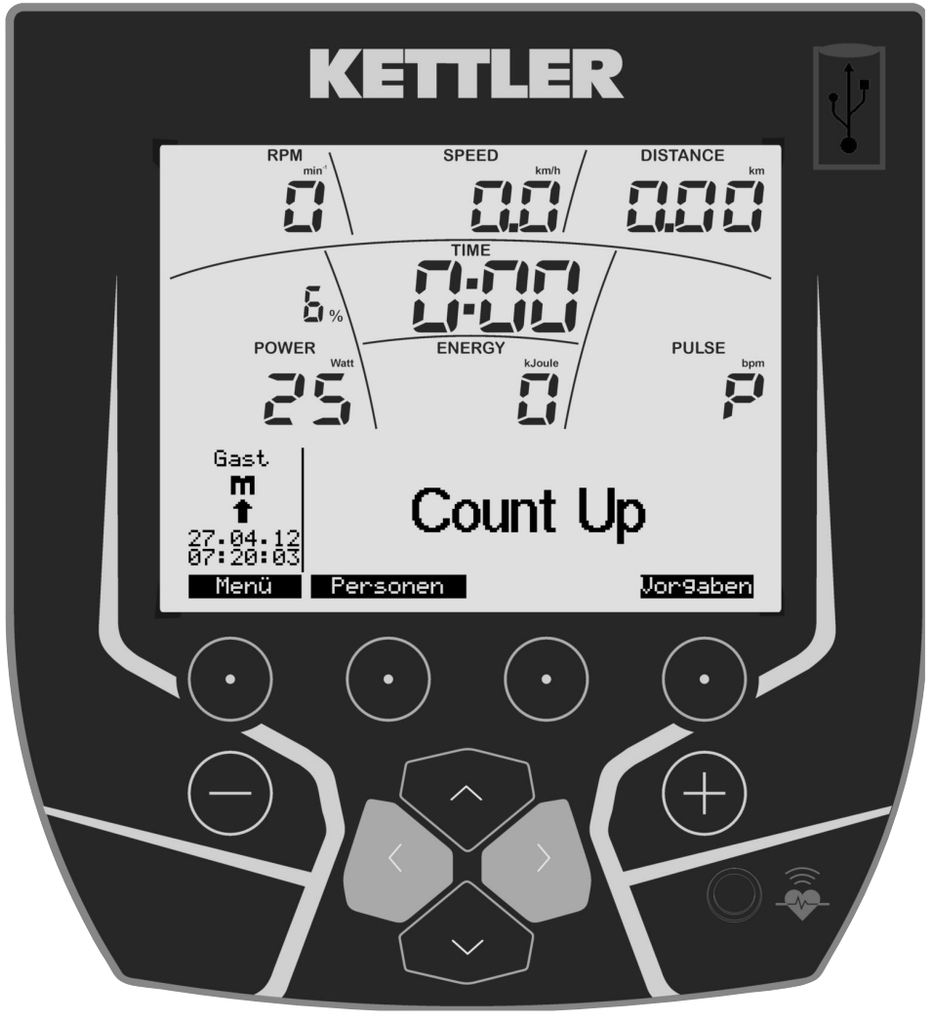
Recupero
Rilevazione della frequenza di recupero al termine dell'allenamento. Viene calcolata la differenza tra la frequenza iniziale e finale di un minuto. Da questa viene stilata una nota fitness. Ad allenamento costante il miglioramento di questa nota indica un aumento dello stato di forma.

Rendimento
Valore attuale della potenza (frenante) meccanica espressa in watt, che l'attrezzo trasforma in calore.

Reset
Vengono cancellati i contenuti dei display e viene riavviato il display.

Scala percentuale
Visualizzazione comparativa tra il rendimento attuale e il rendimento massimo dell'attrezzo impostato

Instrukcja treningu i obsługi



Spis treści

Wskazówki bezpieczeństwa 2
- Serwis 2
- Bezpieczeństwo 2

Opis skrócony 3
- Obszar wskazywania / Wyświetlacz 3
- Przyciski i ich funkcje 3
- Restart wyświetlacza 3
- Rodzaj pomiaru pulsu 3
- Złącza USB 3
- Ustawienie języka 3
- Ustawienie wyświetlacza 3
- W artości i symbole wyświetlacza 4

Start szybki (do zapoznania się) 4
- Gotowość do treningu 4
- Początek treningu 4
- Przerwanie treningu 4
- Tryb Standby 4

Menu główne 5
- Wprowadzenie koniecznych danych 5

Menu -> Osoby 5
- Wybór osoby / Pendrive USB 5
- Wprowadzanie danych osobowych 5
- Dane przykładowe "Thomas" 5

Menu -> Programy 5
- Sprawność (ręcznie) 6
- Zapis treningu (Recorded Session) 6
- Sprawność (stała) Profile 6
- Sprawność (indywidualnie) 6
- HRC (ręcznie) 6
- HRC (stała) Profile 6
- HRC (indywidualnie) 6
- Test IPN 7
- Programy coachingowe 7

Trening 7

Wybór programu treningowego 7
- Wysiłek (ręcznie)"Count down" 7
  Aktualne wartości zadane 7
  Gotowość do treningu 7
- Wysiłek (stałe)
  Aktualne wartości zadane 7
  Modus: Czas lub Odcinek 8
  Gotowość do treningu 8
- Ręczne wprowadzanie pulsu 8
  „HRC Count down" 8
  Aktualne wartości zadane 8
  Gotowość do treningu 8
- Profilami pulsu „HRC (stałe) HRC Profil 1" 8
  Aktualne wartości zadane 8
  Gotowość do treningu 8

Trening 9
- Zmiana wskazań (wskaźnik uniwersalny) 9

Funkcje treningowe 9
- Liczba obrotów (zależnie / niezależnie)
- Rodzaj pracy
- Kontrola pulsu
- Puls docelowy 10
- Heart Rate Light (funkcja sygnalizacji świetlnej) 10
- puls maksymalny 10
- (Pomiar pulsu adaptacyjnego) 10
- Przerwanie lub zakończenie treningu 10
- Wznowienie treningu 11

Indywidualne profile treningowe
Edytowanie 11
- Sprawność (indywidualnie) 11
- HRC (indywidualnie) 11

Menu > Dane zadane 12
- 1. Wskazania & funkcje 12
- 2. Wartości treningowe 13
- 3. Dane zadane tętna 13

Menu > Nastawy 14
- 1. Jednostki 14
- 2. Wyświetlacz 14
- 3.Czas zegarowy i data 14
- 4. Stand by 15
- 5. Ustawienia fabryczne 15
- Firmware-Update 15

Wskazówki ogólne 15
- Dźwięki systemowe 15
- Recovery 15
- Przełączanie czas/odcinek 15
- Wskazywanie profilu podczas treningu 15
- Rodzaj pracy zależny od prędkości obrotowej 15
- Rodzaj pracy niezależnego od prędkości obrotowej 15
- Obliczenie wartości przeciętnej 15
- Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu 15
- Za pomocą klipsa usznego 15
- Za pomocą pasa piersiowego 16
- Zakłócenia w komputerze treningowym 16
- Wskazówki dotyczące interfejsu 16

Instrukcja treningowa 16
- Trening wytrzymałościowy 16
- Intensywność treningu 16
- Długość treningu 16
- Warm-Up 16
- Cool-Down 16

Glosariusz 16

Wskazówki bezpieczeństwa

Dla Państwa bezpieczeństwa zalecamy przestrzeganie poniższych punktów:

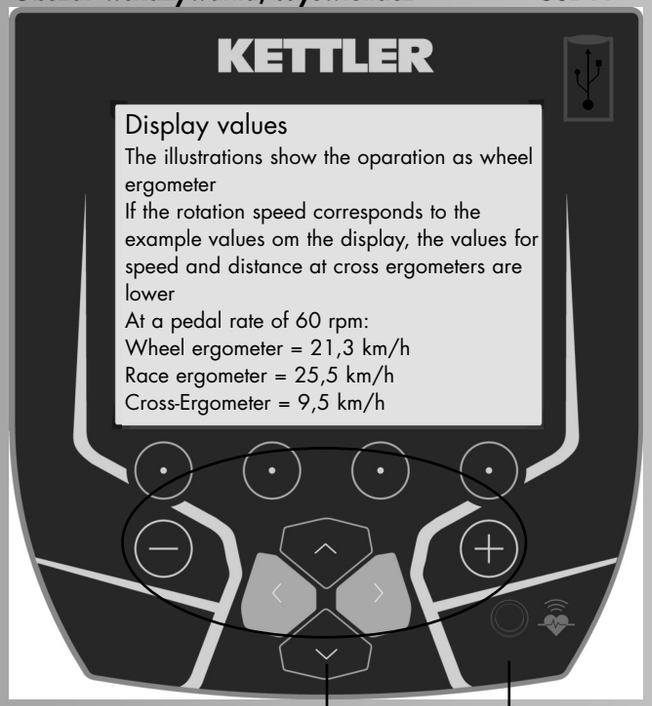
- Trenażer musi być posadowiony na odpowiednim do tego stałym podłożu.
- Przed pierwszym uruchomieniem urządzenia i dodatkowo po pierwszych 6 dniach jego użytkowania należy sprawdzić prawidłowe trzymanie wszystkich połączeń.
- Aby uniknąć obrażeń spowodowanych nieprawidłowym lub zbyt intensywnym treningiem urządzenie należy użytkować tylko zgodnie z instrukcją.
- Z względu na ryzyko korozji nie zalecamy ustawienia urządzenia na dłuższy czas w wilgotnych omieszczeniach.
- Regularnie sprawdzać sprawność i prawidłowy stan techniczny urządzenia treningowego.
- Kontrole techniczne urządzenia pod kątem bezpieczeństwa należą do obowiązków użytkownika i winny być przeprowadzane regularnie i w sposób prawidłowy.
- Defekty lub uszkodzone części należy niezwłocznie usuwać/wymieniać.
  Należy stosować tylko oryginalne części zamienne marki KETTLER.
- Do chwili naprawy urządzenia nie wolno użytkować.
- Poziom bezpieczeństwa urządzenia może być zachowany tylko pod warunkiem prowadzenia jego regularnych kontroli pod kątem uszkodzeń i zużycia.

Dla Państwa bezpieczeństwa:

- **Przed podjęciem treningów należy przeprowadzić badania lekarskie w celu wykluczenia ewentualnych przeciwwskazań do ćwiczeń na tym trenażerze. Wynik badania lekarskiego powinien być podstawą dla kształtowania Państwa indywidualnego programu treningowego. Nieprawidłowy lub nadmierny trening może być niekorzystny dla zdrowia.**

Opis skrócony

Obszar wskazywania/Wyświetlacz **USB-A**


KETTLER
Display values
The illustrations show the oparation as wheel ergometer
If the rotation speed corresponds to the example values om the display, the values for speed and distance at cross ergometers are lower
At a pedal rate of 60 rpm:
Wheel ergometer = 21,3 km/h
Race ergometer = 25,5 km/h
Cross-Ergometer = 9,5 km/h

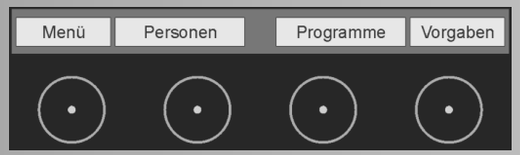
Przyciski **Gniazdo pulsu**

Załączanie i wyłączanie urządzenia

Za pomocą przycisku nawigacyjnego "W górę" uruchamiamy wyświetlacz w trybie Standby.

Przyciski Soft

Za pomocą tych 4 przycisków uruchamiamy funkcje, które są wyświetlane na znajdującym się nad nimi wyświetlaczu, np. Menu, Osoby ...

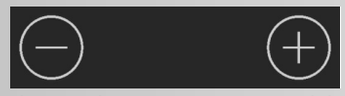


Przyciski nawigacyjne

Klawisze nawigacyjne umożliwiają wybór punktów menu lub pól wprowadzania znajdujących się w menu.

Przyciski wprowadzania danych Minus - /Plus +

Za pomocą tych przycisków można zmienić wartości, a w treningu przestawiać obciążenie lub przesuwać profile.



- „Plus" powoduje podwyższenie wartości lub zmianę nastawy
- „Minus" powoduje obniżenie wartości lub zmianę nastawy
- Dłuższe naciskanie „Plus" lub „Minus" > szybsza zmiana
- „Plus" i „Minus" naciśnięte razem:
- obciążenie przeskakuje na **najmniejszy wysiłek**
- programy przeskakują **do stanu pierwotnego**
- wprowadzanie wartości przeskakuje na **Aus [wyłącz]**

Restart wyświetlacza (Reset Software'u)

Po jednoczesnym naciśnięciu tych 3 klawiszy następuje restart.

Rodzaj pomiaru pulsu

Pomiar pulsu może odbywać poprzez 2 źródła:

1. klips uszny
   Wtyk należy wetknąć do gniazda pulsu

2. wbudowany odbiornik oraz pas piersiowy z polaru T34 (proszę przestrzegać tamtejszej instrukcji). Wetknięty klips uszny musi zostać usunięty

Gniazdo USB-A

Przyłącze dla nośników pamięci. Pamięć musi być sformatowana na FAT32.

Gniazdo USB typ B

Przyłącze do PC znajduje się na tylnej stronie wyświetlacza.

Ustawienie języka

Przy włączeniu urządzenia po raz pierwszy pojawia się menu do ustawiania języka.

Przyciski nawigacyjne **„Auf [W górę]"** oraz **"Ab [W dół]"** powodują zmianę języka.

Naciśnięcie **"Auswahl [Wybór]"** powoduje przejęcie ustawienia języka i otwarcie menu **"Anzeige [Wyświetlacz]"**.

Naciśnięcie **"Abbruch [Przerwanie]"** powoduje skok powrotny do menu głównego. Ustawienia nie zostaną przejęte i przy następnym włączeniu wskazanie pojawia się znowu.

Ustawienia wyświetlacza

Po ustawieniu języka pokazuje się menu do ustawiania jasności, kontrastu i koloru tła wyświetlacza.

Wciśnięcie "Wstecz" powoduje powrót do menu głównego. Ustawienia zostają przejęte.

Wciśnięcie "Anuluj" powoduje powrót do menu głównego. Ustawienia nie zostają przejęte, a wskazanie pojawia się ponownie przy następnym załączeniu.

Kontrast i jasność

Kontrast jest optymalny, jeśli nie widzimy już mocniejszych cieni.

Kolor

Tu zmienia się kolor tła ogłoszenia.

częstotliwość pedałowania

Wartość przeciętna (AVG)
Pojedynczo = Żądanie: pedałować wolniej / szybciej
Razem = zależnie od prędkości obrotowej

Wymiar
Wartość 0 – 199

Prędkość

Wymiar wybieralny
Wartość przeciętna (AVG)
Wartość 0– 99,9

Dystans

Wymiar wybieralny
Wartość 0 – 249

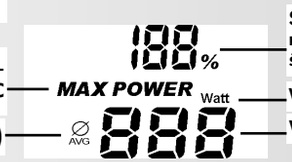
Czas

Wartość
0 – 99,59

Zużycie energii

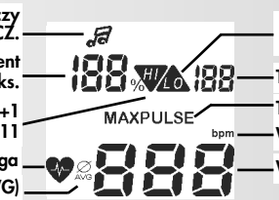
Wymiar wybieralny
Wartość
0 – 9999

Sprawność



Sprawność rzecz./ sprawność maks
Sprawność maks.osiągnięta w programie HRC
Wymiar
Wartość przeciętna (AVG)
Wartość 0 – 600

Tętno



Ton ostrzegawczy WŁĄCZ./WYŁĄCZ.
Wartość procent Tętno rzecz./maks.
Ostrzeżenie(miga) maks tętno+1
Tętno docel. przekr. w górę +11
Symbol serca(miga
Wartość przeciętna (AVG)
Tętno docel. przekr. w dół -11
Tętno docel.
Tętno maks.
Wymiar
Wartość 0 – 220

Start szybki

(w celu zapoznania się bez nastaw)

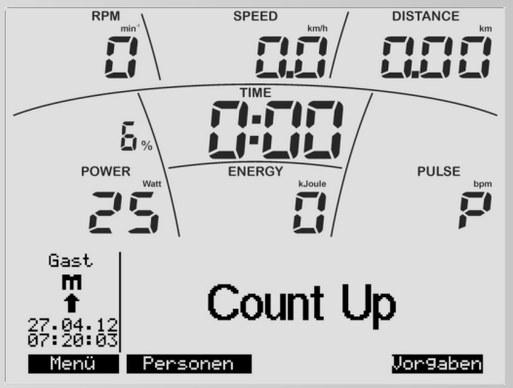
Po załączeniu przez włącznik sieciowy wyświetlone zostaną wszystkie segmenty, i następnie na dole wyświetlony zostanie całkowity dystans i czas.

2″

8″

Gotowość treningowa

Po kilku sekundach wyświetlony zostaje program “Count Up”. Jako osoba wskazany zostaje "Gość".



Rozpoczęcie treningu

Po naciśnięciu na pedały wartości częstotliwości stąpania, prędkości, dystansu, czasu treningu, wydatku energetycznego zliczane są w górę. Puls (jeśli aktywna jest rejestracja tętna) wskazuje aktualną wartość. Wartość % nad POWER pokazuje stosunek wysiłku do ustawionego przez osobę trenującą wysiłku maksymalnego.

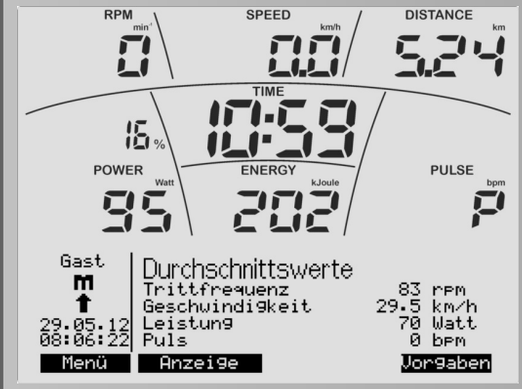
Zmiana wysiłku podczas treningu:

Wciśnięcie przycisku “Plus” zwiększa wysiłek w 5 krokach

Wciśnięcie przycisku “Minus” zmniejsza wysiłek w 5 krokach

Przerwanie treningu

Jeśli częstotliwość stąpania spadnie poniżej 10 obr./min, system rozpozna to jako przerwanie treningu. Częstotliwość stąpania i prędkość wskażą wartości “0”.



Częstotliwość stąpania, prędkość, wysiłek i tętno (jeśli rejestracja tętna jest aktywna) wskazywane są jako wartości średnie. Dystans, wydatek energetyczny i czas treningu wskazywane są jako wartości całkowite.

Wskazówka:

„Menu”, „Osoby”, „Wyświetlacz”, „Dane zadane” są objaśnione na stronie 7, „Cool Down” i „WarmUp” na stronie 12/13.

Tryb Standby

Jeśli trening nie będzie kontynuowany i nie zostanie wciśnięty żaden przycisk, wyświetlacz przełączy się na tryb Standby. Czas wyłączenia określa się w menu “Ustawienia/Standby”. Jeśli wciśniemy dowolny przycisk lub jeśli będziemy kontynuować trening, wyświetlacz przejdzie ponownie w stan gotowości treningowej.

Menu główne

W 4 menu: Personen [Osoby], Programy [Programy], Vorgabe [Dane zadane] oraz Einstellungen [Ustawienia] funkcje są uszeregowane według punktów ciężkości.

Wprowadzenie koniecznych danych

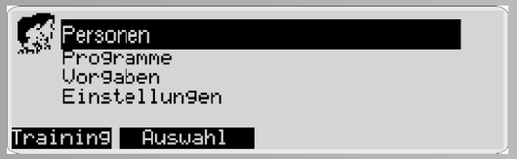
Aby móc od początku wykorzystać możliwości systemu elektronicznego, przed kolejnym treningiem proszę wprowadzić następujące dane i dokonać następujących ustawień:

• Dane osobowe osób, które będą korzystać z urządzenia. Dane będą potrzebne do obliczania maksymalnego tętna i obciążenia, do testu kondycji (IPN), zaleceń treningowych (Coaching) oraz wskaźnika masy ciała (B.M.I.).

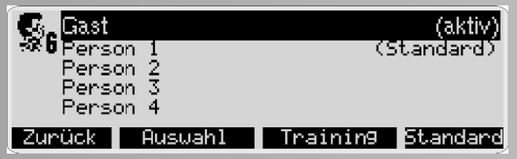
• Datę i czas godzinowy. Proszę sprawdzić, czy dane te są prawidłowe. Jednostki treningowe są zapisywane z datą oraz godziną i powinny być one aktualne. Ten punkt menu można znaleźć w Menu główne > Ustawienia.

Osoby

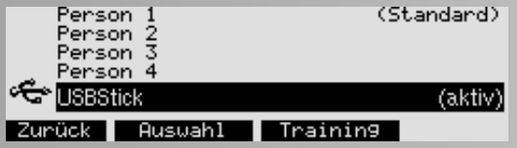
W tym menu dokonujesz ustalenia, która osoba i związane z nią dane i ustawienia obowiązują dla kolejnego treningu oraz która osoba zajmie urządzenie przy następnym włączeniu.



Naciśnięcie **„Auswahl"** przy zaznaczonym na czarno punkcie menu powoduje otwarcie odpowiedniego podmenu. Naciśnięcie **"Training"** powoduje przeskoczenie do standardowego programu treningowego osoby zaznaczonej jako"aktiv" [aktywna].



Jako przykład: (Aktiv) kolejny trening jako "Gast" [Gość] (Standard) Przy następnym włączeniu urządzenia ma je zająć "Person 1". Nastawa ta obowiązuje do następnej zmiany.

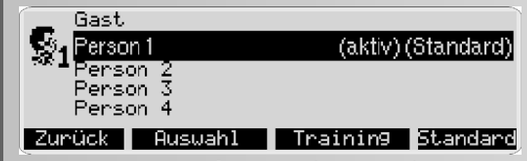


Osoby -> Wybór osoby

Możemy wybrać 5 osób. Po włożeniu pendrive dodawana jest dodatkowa osoba "USBStick". Pendrive musi być sformatowany na FAT32. Wybór osoby nie jest już możliwy.

Wskazówka:

Osoba "Gość" nie ma pamięci. Zadane parametry i ustawienia są ważne tylko do następnego załączenia urządzenia.



Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przeskoczenie z powrotem do menu "Personen".

Naciśnięcie **"Training"** powoduje przeskoczenie do menu standardowego osoby.

Naciśnięcie **"Standard"** powoduje, że przy następnym włączeniu urządzenia zajmie je osoba oznaczona na czarno.

Naciśnięcie **"Auswahl"** przy aktywnej, zaznaczonej na czarno osobie powoduje otwarcie odpowiedniego podmenu.

W menu tym są zawarte 3 podmenu

Personendaten [Dane osobowe]

Tutaj należy wprowadzić dane związane z daną osobą.

Vorgaben [Dane zadane]

Tutaj wprowadzasz dane dotyczące wyświetlaczy i funkcji, zadajesz dane treningowe i nastawiasz wartości tętna.

Trainingsdaten [Dane treningowe]

Tutaj są wyświetlane wszystkie dane treningowe.

Osoby -> Osoba1 -> Dane osobowe

W tym menu wprowadzamy dane osobowe.

• Wprowadzenie tekstu zastępuje tutaj "Osobę 1".

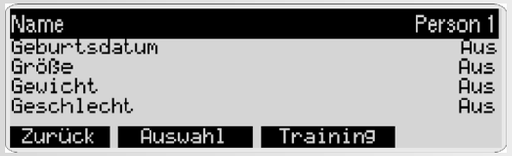
• Data urodzenia ma wpływ na wartości zadanego tętna.

• Wprowadzony wzrost ma wpływ na obliczenie wskaźnika B.M.I.

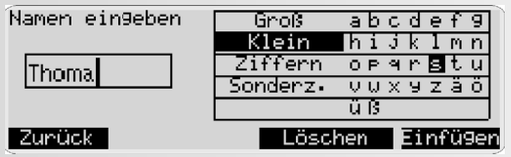
• Wprowadzona waga ma wpływ na obliczanie wskaźnika B.M.I. i na test kondycji.

• Wszystkie dane osobowe mają wpływ na obliczenie testu kondycji.

Dane osobowe ->Wprowadzić nazwisko



Naciśnięcie **„Auswahl"** przy **"Name"** powoduje otwarcie podmenu "Wprowadzić nazwisko".



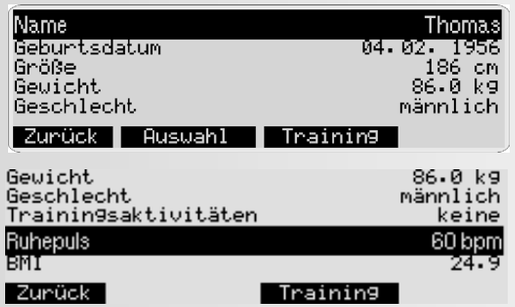
Wskazówka:

Wpis **Person 1** musi zostać uprzednio skasowany.

Za pomocą przycisków nawigacyjnych wybiera się zarówno zakresy jak i znaki. Aktywny zakres jest oznakowany na czarno.

Naciśnięcie **"Einfügen" [Wstawianie]** powoduje przejęcie zaznaczonego znaku. Możliwych jest maksimum 8 znaków.

Naciśnięcie **"Zurück" [Z powrotem]** powoduje przejęcie wprowadzonych danych. Musi zostać wprowadzony co najmniej 1 znak, w przeciwnym razie zostanie zaproponowane **"Zurück" [Z powrotem]**.



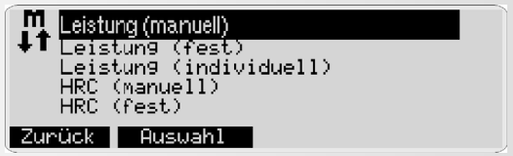
Przyciski -/+ zmieniają wartości "Wieku", "Wzrostu" i "Wagi", tętna spoczynkowego, wyboru "Płci" i czynności treningowych.

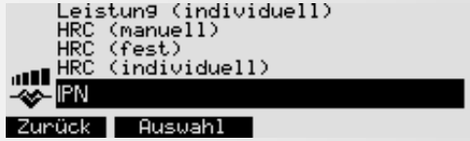
Taki może być wygląd danych osobowych osoby przykładowej "Thomas".

Menu:

Programy

To menu zawiera przegląd programów treningowych urządzenia. Mamy różne możliwości kształtowania treningu.





Wskazówka:

Jeżeli zawartość jakiegoś menu nie daje się przedstawić na jednym widoku, to musisz za pomocą przycisków **nawigacyjnych "Auf [W górę]"** oraz **"Ab [W dół]"** przesunąć zawartość obrazu. Przy tym wybór przesuwa się i zostaje oznakowany na czarno. Przy pierwszym punkcie menu znacznik jest ustawiony u góry, a przy ostatnim u dołu wyświetlacza.

Sprawność (ręcznie):
Sprawność przestawiasz podczas treningu. Wskazania wartości takich jak czas, dystans….mogą być zliczane do przodu lub wstecz. W tych programach możemy zapisać naszą jednostkę treningową. Będzie ona z potem do naszej dyspozycji jako "Prg Record".

Sprawność (stała):
Profile sprawności regulują sprawność.

Sprawność (indywidualnie)
Zmieniasz profile sprawności według Twoich potrzeb.

HRC (ręcznie) HRC=Heart Rate Control (sterowanie tętnem). Wprowadzasz jakąś wartość tętna, a regulacja sprawności odbywa się automatycznie do tego tętna docelowego.

HRC (stała)
Programy profilu tętna regulują sprawność do zmieniających się wartości tętna.

HRC (indywidualnie)
Zmieniasz programy podstawowe tętna według Twoich potrzeb.

IPN
Program zwiększa wysiłek i rejestruje wzrost naszego tętna. Na koniec dokonana zostaje ocena.

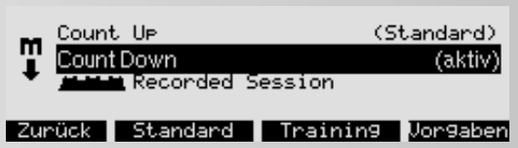
Programy -> Sprawność (ręcznie)

Pod oznaczeniem "Wysiłek (manualnie)" znajdują się 3 programy treningowe: "Count Up", "Count Down" oraz "Recorded Session". Wysiłek regulujemy podczas treningu.

Przy "Count Up" wartości zadane lub przejęte z wybranych ustawień z menu: Zadane parametry –> Wartości treningowe zliczane są w górę, przy "Count Down" wartości zliczane są w dół.

"Recorded Session" to przebyty trening, który został zapisany pod "Count Up" lub "Count Down" i może zostać powtórzony.

Vorgaben –>Wartości treningowe.



Przyciski **nawigacyjne "Auf"** i **"Ab"** oznakowują wybór na czarno i za pomocą (aktiv)

Naciśnięcie **"Standard"** powoduje wybranie oznaczonego programu jako programu standardowego osoby "aktywnej".

Naciśnięcie **"Training"** powoduje wybranie oznaczonego programu i zmianę widoku na "Trainingsbereitschaf" [Gotowość treningowa].

Naciśnięcie **"Vorgaben"** powoduje wskazanie danych zadanych, które należy wprowadzić przy programie „aktywnym" lub które już zostały wprowadzone.

Uwaga:

Obłożenie przycisków funkcyjnych nie zmienia się przy wyborze jakiegoś programu treningowego. Z tego względu w następujących prezentacjach zrezygnowano z powtórzeń tekstu.

Programy –> Profile sprawności (stałe)

Pod pojęciem "Profile sprawności (stałe)" znajduje się 10 profili treningowych, różniących się pod względem czasu trwania i intensywności. Sprawność zmienia się według zadanego profilu. Obok numeru programu podany jest czas trwania i długość programu.

Przyciski nawigacyjne **"Auf"** i **"Ab"** oznakowują wybór na czarno i za pomocą (aktiv)

Programy –> Sprawność (indywidualnie)

Pod pojęciem "Profile sprawności (indywidualnie)" znajduje się 5 profili treningowych. Możesz je przekształcić pod względem czasu trwania, długości i intensywności.

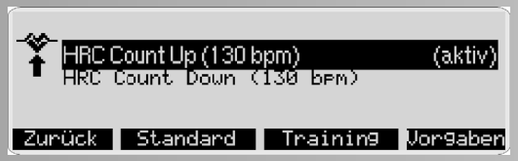
Wskazówka:

Kształtowanie "Edit" "Profili sprawności (indywidualnie)" zostanie opisane na stronie 14.

Programy > HRC-Programme (manuell)

Pod określeniem „HRC-Programme (manuell)" kryją się 2 profile treningowe: „Count up" i „Count down". W obu programach treningowych poprzez regulacje wysiłku zostaje osiągnięty puls docelowy i jest on utrzymywany przez czas trwania treningu. Puls docelowy zostaje przejęty z Państwa danych zadanych w menu **Vorgaben> Pulsvorgaben [Wartości zadane > Wartości zadane pulsu]** albo jeżeli nie istnieją jeszcze żadne wartości zadane, zostaje zadany puls 130.

Przy „Count up" są zliczane w górę, przy „Count down" są zliczane w dół wartości, które Pastwo zadajecie lub które zostały przejęte z Państwa danych zadanych w menu **Vorgaben > Trainingswerte [Wartości zadane > Wartości treningowe]**.

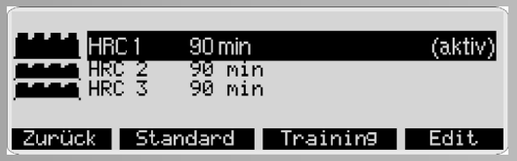


Programy –> HRC (fest)

Pod określeniem HRC (fest) kryje się 5 profili treningowych, które różnią się od siebie czasem trwania i intensywnością. W programach tych poprzez regulacje wysiłku zostają osiągnięte zmieniające się pulsy docelowe. Wysokość profilu programu zależy od Państwa pulsu maksymalnego, wprowadzonego przez Państwa w menu **Vorgaben > Pulsvorgaben**. W przypadku braku danych zakłada się wiek 50 lat i puls maksymalny 170.

Programy > HRC (indywidualne)

Pod określeniem „HRC (individuell)" kryją się 3 programy treningowe. Możecie je Państwo wyedytować pod względem czasu trwania oraz intensywności.

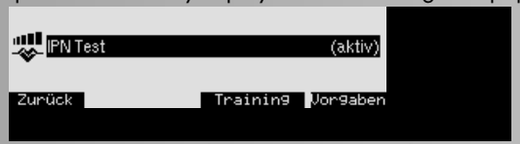


Wskazówka:

Kształtowanie **"Edit"** "HRC (indywidualnie)" zostanie opisane na stronie 15.

Programy > Test IPN

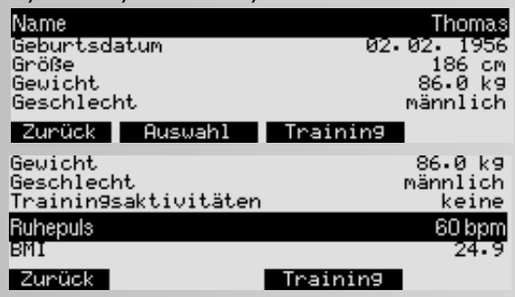
Dla testu IPN potrzebne są wskazane dane osobowe. Z danych tych obliczane są profil wysiłkowy i tętno docelowe. W przypadku braku danych przycisk soft "Trening" nie pojawi się.



Wciśnięcie przycisku "Trening" powoduje przejście do gotowości treningowej ze wskazaniem profilu wysiłkowego.

Wciśnięcie przycisku "Zadane parametry" powoduje przejście do panelu wprowadzania danych osobowych. Celem testu IPN jest dostarczenie osobie ćwiczącej zaleceń treningowych dla dalszych treningów. W tym celu należy od drugiego poziomu uzyskać maks. w ciągu 15 minut obliczone tętno docelowe.

Z chwilą jego uzyskania zaczyna migać wskazanie tętna. Należy trenować jeszcze do końca poziomu, wówczas wyświetlony zostanie wynik.



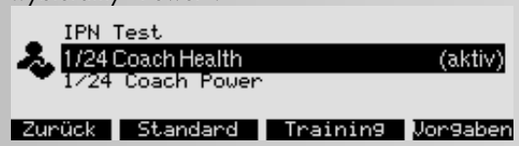
Wskazówka:

Jeśli tętno docelowe nie zostanie uzyskane, wyświetlony zostanie komunikat. Należy wówczas zwiększyć dane wprowadzone pod Czynności treningowe i przeprowadzić test ponownie.

Programy > Coach Health / Power

Jeśli zaliczyliśmy test IPN, otrzymamy wskazanie naszego wyniku testu ze strzałką ustawioną na skali. Zestawiane są 24 Jednostki treningowe, które znajdziemy pod Test IPN.

Do wyboru są 2 rodzaje treningu:
Health=trening zdrowotny lub Power=trening kondycyjny. Jeśli chcemy poprawić ogólny stan zdrowia fizycznego, wybieramy "Health". Jeśli chcemy poprawić stan kondycji fizycznej, wybieramy "Power".



Wciśnięcie przycisku "Zadane parametry" zmienia czas treningu.

Wskazówka:

Z 2 rodzajami treningu związany jest zakres liczby obrotów, w jakim powinniśmy trenować. Jeśli "RPM" i wskazanie wartości częstotliwości stąpania miga, musimy trenować wolniej lub szybciej. Pokazują to strzałki pod "RPM".Jeśli test kondycji jest zadany, wyświetlona zostaje odpowiednia informacja.

Wskazówka:

1. Przed pierwszym testem IPN proponowana jest faza wprowadzenia do ćwiczeń, obejmująca treningi 4x30 minut przez 2 tygodnie. Zalecana jest intensywność, przy której osoba ćwicząca czuje się dobrze, z częstotliwością stąpania 50-60 obr./min.

2. Pierwszy test powinien zostać przeprowadzony w stanie wypoczętym i bez palących problemów zdrowotnych (zaleca się przed tym co najmniej jeden dzień przerwy w treningu). Tętno spoczynkowe powinno być już wcześniej ustalone przez określenie wartości średniej po minimum 3 pomiarach, bezpośrednio po przebudzeniu.

3. Po 24 jednostkach treningowych lub po 12 tygodniach pojawia się zalecenie przeprowadzenia ponownego testu, aby sprawdzić intensywność treningu. W tym celu należy ponownie ustalić tętno spoczynkowe wg zasad opisanych powyżej i z zachowaniem wyżej opisanych parametrów zadanych.

4. Po 24 jednostkach wzgl. po ponownym teście pojawia się nowy blok z 24 jednostkami.

5. W przypadku zmiany między treningiem zdrowotnym a kondycyjnym, zaliczone dotychczas jednostki treningowe nie będą już uwzględniane.

Ogólne zasady:

Dla treningu zdrowotnego zalecane są 2 jednostki/tydzień.

Dla treningu kondycyjnego zalecane są 3 jednostki/tydzień.

Między jednostkami - o ile to możliwe - nigdy nie powinno być przerwy dłuższej niż 7 dni. Między jednostkami powinien być jednak co najmniej 1 dzień przerwy wzgl. nie należy ćwiczyć więcej niż 5 jednostek tygodniowo.
Po chorobie lub w przypadku braku treningu przez okres nie dłuższy niż 3 tygodnie, blok treningowy będzie kontynuo-

wany od aktualnego miejsca. W razie braku treningu przez okres dłuższy niż 3 tygodnie zaleca się przeprowadzenie nowego testu.
Dla osób przyjmujących leki beta-adrenolityczne (ß-blokery) test nie daje miarodajnego wyniku i nie jest zalecany!
Wiek poniżej 17 lat jest nie jest dopuszczany.

Trening

Wybór programu treningowego

Mamy 3 możliwości:

1. Trening poprzez zadawanie wartości zadanych wysiłku

a) Ręczne wprowadzanie wysiłku

b) Profile wysiłku

c) Recorded Session

2. Trening poprzez zadawanie wartości zadanych pulsu

a) Ręczne wprowadzanie pulsu

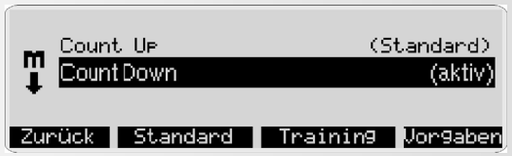
b) Profile pulsu

3. Trening z instrukcją (Coaching)

Należy zaliczyć test IPN. Po teście zostaniecie Państwo zaszeregowani i otrzymacie program treningowy z 24 jednostkami. Po tym przeprowadzony zostanie nowy test kondycji z nowymi jednostkami treningowymi

1a

Wybór programu treningowego z ręcznym wprowadzaniem wysiłku, na przykład „Count down".



Naciśnięcie **„Vorgaben"** spowoduje przeskoczenie do menu „Aktuelle Vorgaben" [Aktualne wartości zadane] i pokazanie wszystkich wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym" programie lub które zostały już wprowadzone.

Wysiłek (ręcznie) > Aktualne wartości zadane

W tym menu możecie Państwo obejrzeć, zmienić lub opuścić wartości zadane dla aktywnego programu

Wskazywanie: **Aktuelle Vorgaben**

Jako wartości zadane występują tutaj te wartości, które osoba aktywna „Thomas" wprowadziła już pod **Vorgaben > Trainingswerte** oraz **Pulsvorgaben**;

Zużycie energii	=	800 kJ
Czas treningu	=	30 min
Odcinek treningowy	=	7,5 km
Puls maksymalny (wybrany)	=170 bpm	[udezeń serca na minutę]
Alarm w razie przekroczenia maksymalnego pulsu w górę	=	Włącz.
Kontrola pulsu docelowego	=	Włącz.
Fitness (75 %)	=	Aktywna

Naciśnięcie **„Trainieren"** powoduje przejęcie wartości oraz nastawy i przeskoczenie do widoku **"Trainingsbereitschaft"**.

Gotowość do treningu

Wskazywanie: U góry
Aktualna częstotliwość pedałowania = 0 min -1
Aktualna prędkość = 0.0 km/h
Jako dane zadane "Thomas" przejęto:
Odcinek treningowy = 7.50 km
Czas treningu = 30:00 min
Zużycie energii = 800 kJ
Aktualny stosunek sprawności = 4 % (sprawność aktualna do nastawionej sprawności maksymalnej urządzenia 600 W)
Wartość zadana sprawności = 25 W
Aktualne tętno = 70 bpm [uderzeń serca /min] aktualny stosunek tętna = 41% (tętno aktualne do tętna maksymalnego)
Wskazywanie: Wskazanie: U dołu
Aktywna osoba = Thomas
Symbol programu
Aktualna data i czas zegarowy
Aktywny program = Sprawność (ręcznie) Count Down

Naciśnięcie **"Menü"** powoduje skok z powrotem

Naciśnięcie **"Personen"** powoduje skok do menu "Osoby"

Naciśnięcie **"Vorgaben"** powoduje skok do menu "Aktualne wartości zadane" i pokazuje dane zadane, które należy wprowadzić przy „aktywnym" programie lub które zostały już wprowadzone.

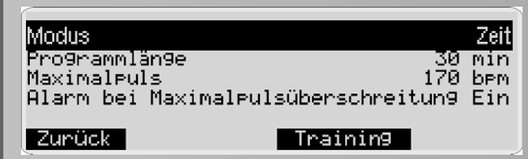
Wskazówka:

Wysiłek może zostać zwiększony lub zmniejszony w gotowości do treningu i w treningu przyciskami **−/+** o **5 W** lub przyciskami **nawigacyjnymi w lewo/w prawo** o **25 W**.

1b

Wybór programu treningowego z profilem wysiłku: np.

Naciśnięcie **„Vorgaben"** powoduje przeskoczenie do menu „Aktuelle Vorgaben" i pokazanie wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym" programie lub które zostały już wprowadzone.



Wskazywanie: **Aktuelle Vorgaben**

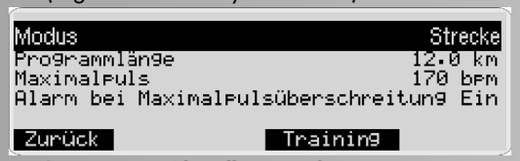
Modus [Tryb]	=	Czas

Programmlänge [Długość programu] = 30 min
Puls maksymalny (wybrany) = 170 bpm
Alarm w razie przekroczenia maksymalnego pulsu w górę = Włącz.

Jako wartości zadane występują tutaj te wartości, które osoba aktywna „Thomas' wprowadziła już uprzednio pod **Vorgaben > Pulsvorgaben**.

Tryb programu Zeit [Czas] lub Strecke [Odcinek].

Naciśnięcie **„–/+"** powoduje przy **Modus** zmianę programu z **Zeit** na **Strecke**, a przy **Programmlänge** możecie Państwo zmienić **Zeit** w zakresie 20- 90 minut, **Strecke** z 8 km na 36 km (ergometr krosowy 4 - 18 km).

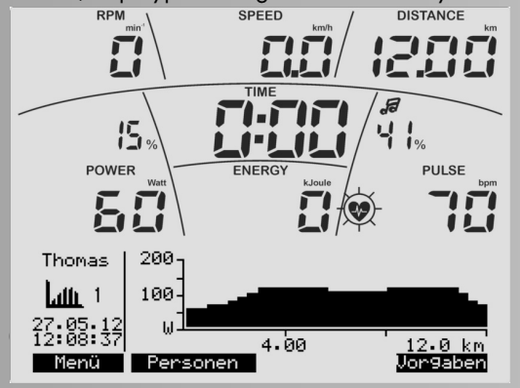


Wskazywanie: **Aktuelle Vorgaben**
Modus = Odcinek
Programmlänge = 12,0 km

Naciśnięcie **„Trainieren"** powoduje przejęcie wartości oraz nastaw i przeskoczenie do widoku **„Trainingsbereitschaft"**

Wskazówka:

W przepadku ergometrów kołowych 1 minuta odpowiada 400 m, w przypadku ergometrów krosowych 200 m.



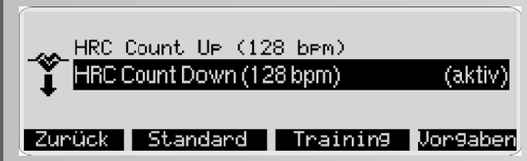
Wskazywanie: u góry
Odcinek = 12. km

Wskazywanie: u dołu
Wskazanie profilu programu w trybie odcinkowym

Wskazówka:

Profil sprawności może zostać w czasie gotowości treningowej i w czasie treningu podniesiony lub obniżony za pomocą przycisków **–/+** o **5 W** lub za pomocą przycisków **nawigacyjnych w lewo/w prawo** o **25 W**.Wskazanie:

2a
Wybór programu treningowego za pomocą ręcznego wprowadzenia tętna na przykład "HRC Count Down"

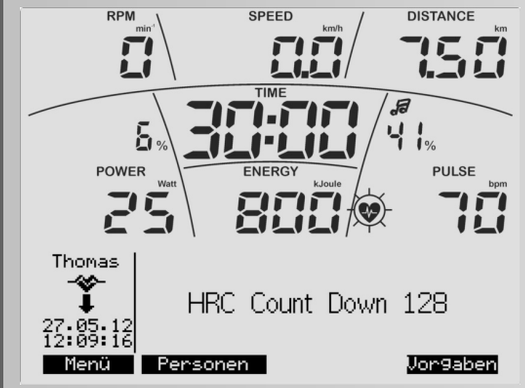


Naciśnięcie **„Vorgaben"** powoduje przeskoczenie do menu „Aktuelle Vorgaben" i pokazanie wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym" programie lub które zostały już wprowadzone.

Wskazywanie: **Aktuelle Vorgaben**
Wartość **128** jako wartość zadana pulsu zostaje wybrana przez wybór Fitness (75 %) aktiv jako puls docelowy dla treningu.

Naciśnięcie **„Trainieren"** powoduje przejęcie wartości oraz nastaw i przeskoczenie do widoku **„Trainingsbereitschaft"**

„Trainingsbereitschaft" [Gotowość do treningu]



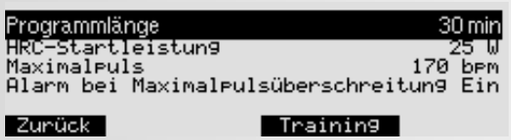
Wskazywanie: **Trainingsbereitschaft**
Z aktualnych wartości zadanych programu zostały przejęte wartości.

Wskazówka:

Puls docelowy może zostać zwiększony lub zmniejszony w gotowości do treningu i w treningu przyciskami **–/+**.

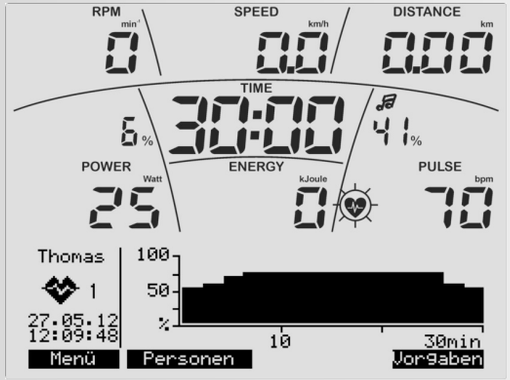
2b
Wybór programu treningowego z profilami pulsu, na przykład „HRC (Fest) HRC Profil 1".

Naciśnięcie **„Vorgaben"** powoduje przeskoczenie do menu „Aktuelle Vorgaben" i pokazanie wartości zadanych, które należy wprowadzić przy „aktywnym" programie lub które zostały już wprowadzone.



Naciśnięcie **„Trainieren"** powoduje przejęcie wartości oraz nastaw i przeskoczenie do widoku **„Trainingsbereitschaft"**

„Trainingsbereitschaft" [Gotowość do treningu]



Wskazywanie: **Trainingsbereitschaft**
Z aktualnych wartości zadanych programu zostały przejęte wartości.

Wskazówka:

Wysokość profilu pulsu może zostać zwiększona lub zmniejs-

zona przyciskami **–/+**; w gotowości do treningu cały profil, a w treningu tylko odcinek będący przed Państwem

Training [Trening]

Na przykładzie programu treningowego „Leistung (manuell) **Count Down**" zostanie przedstawiony Państwu wskaźnik treningu.

Wskazywanie: **Trainingsbereitschaft**
Jeżeli naciskacie Państwo pedał powyżej 10 obr./min to wystartuje wskaźnik treningu.

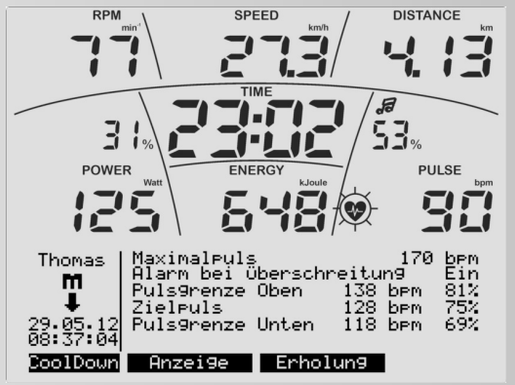
W treningu macie Państwo możliwość przejścia do wskaźnika uniwersalnego, aby obejrzeć dalsze informacje.

Naciśnięcie **„Anzeige"** powoduje zmianę informacji z „Aktuelles Training" [Trening aktualny] na „Programmangabe" [Dane programowe], następnie na „Pulsinformationen" [Informacje o pulsie], potem na „Durchschnittswerte" [Wartości przeciętne] itd.

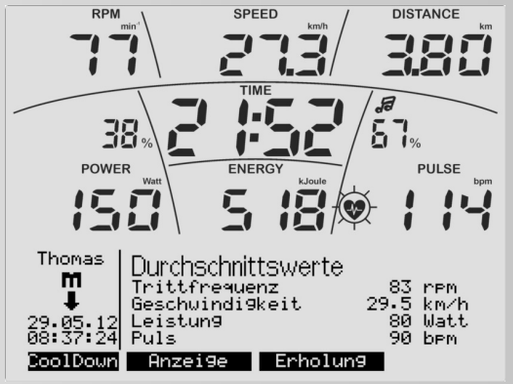
Wskazanie: **Aktuelles Training [Trening aktualny]**
Na wskazaniu górnym wartości zadane będą wskazywane malejąco, a na wskazaniu dolnym wartości treningowe rosnąco.

Tutaj w przykładzie wysiłek został zwiększony do 125 W, a puls wzrósł do 90 uderzeń/min.

Wskazywanie: **Programmangabe [Dane programowe]**
Wskazywany będzie program aktualny.



Wskazywanie: **Pulsinformationen [Informacje o pulsie]**
Wskazywane będą nastawy i wartości zadane



Wskazywanie: **Durchschnittswerte [Wartości przeciętne]**
Wskazywane będą wartości przeciętne.

Wskazówka:

Jeżeli jakaś wartość zadana zostanie zliczona w dół do „Null" [Zera], to dalej zlicza się w górę. Po osiągnięciu ostatniej wartości zadanej rozbrzmiewa krótki sygnał.

Funkcje treningowe

Zmiana rodzaju pracy z niezależnego od prędkości obrotowej na zależny od prędkości obrotowej.

na zależny od liczby obrotów

Ta funkcja jest dostępna nie we wszystkich urządzeniach. Jeśli jest, jest dostępna przez przycisk soft "Fest/Var".

Na początku urządzenie pracuje w sposób niezależny od liczby obrotów.

Częstotliwość stąpania zostaje wskazana jako wartość:

Wciśnięcie "Fest/Var" powoduje zmianę trybu pracy na zależny od liczby obrotów. Pokazuje to podwójna strzałka. Ograniczenie wysiłku zostaje zniesione. Zmiana jest możliwa tylko podczas treningu.

Kontrola prędkości obrotowej/sprawności

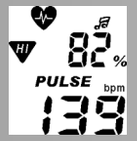
Jeżeli w zakresie niezależnym od prędkości obrotowej nie można osiągnąć wskazywanej sprawności, to jest to sygnalizowane strzałką w górę lub w dół.

Na przykład sprawność 400 W przy 50 obr./min i 25 W przy 120 obr./min ze względu na technikę urządzenia jest nieosiągalna. Strzałki sygnalizują, że musisz pedałować szybciej lub wolniej, aby umożliwić tę sprawność.

Kontrola tętna (tętno docelowe)

Jeżeli pod tętnem docelowym aktywowałeś kontrolę, to Twoje

tętno będzie kontrolowane przed i podczas treningu. W przykładzie "Thomas" aktywne jest tętno docelowe 128. Kontrola zgłasza się przy 11 uderzeniach powyżej tej wartości (139) strzałką ***HI*** skierowaną w dół. Odwrotnie pojawia się przy 11 uderzeniach poniżej (117) skierowana w górę strzałka ***LO***.



Funkcja sygnalizacji świetlnej HRT = Heart Rate Light
Kolory wskazań i ich znaczenie

Funkcja wyświetlana jest w 3 kolorach: niebieskim, zielonym i czerwonym. Aby umożliwić łatwe odczytywanie zdarzeń tętna poszczególne kolory mają następujące znaczenie:

Czerwone podświetlenie tła (Color=2)

Kontrola tętna docelowego jest aktywna.

Tętno wzrosło powyżej zakresu kontroli tętna docelowego (+11 uderzeń) (analogicznie do wskazania strzałki HI).

Przy aktywnej kontroli tętna maks. tętno maks. zostało przekroczone. (Analogicznie do wskazania MAXPULSE)

Zielone podświetlenie tła (Color=3)

Kontrola tętna docelowego jest aktywna, trening w toku.

Tętno uzyskało wartość tętna docelowego i mieści się w zakresie kontroli tętna docelowego (–/+ 10 uderzeń).

Niebieskie podświetlenie tła (Color=4)

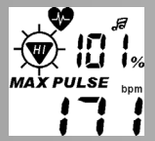
Kontrola tętna docelowego jest aktywna, trening w toku.

Tętno spadło poniżej zakresu kontroli tętna docelowego (-11 uderzeń). (Analogicznie do wskazania strzałki LO)

Wskazówka:

Granica dolna jest wskazywana tylko wtedy, gdy trenujesz a tętno docelowe zostało uprzednio osiągnięte.

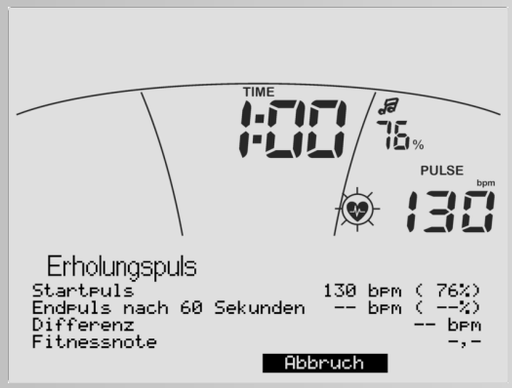
Kontrola tętna (tętno maksymalne)
Jeżeli aktywowałeś kontrolę tętna maksymalnego i Twoje tętno przekroczy w górę tę wartość, to zostanie wskazane ***MAX*** i migająca strzałka HI. Jeżeli jest aktywowany ton alarmowy(symbol nuty), to dodatkowo zabrzmi podwójny ton alarmowy.



Pomiar tętna ochłonięcia

Pomiar tętna ochłonięcia jest rejestracją tętna w przeciągu jednej minuty. Przy tym Twoje tętno zostanie zarejestrowane z malejącym czasie, na początku i końcu pomiaru czasu. Zostanie wyznaczona różnica tętna i na tej podstawie zostanie obliczona nota sprawności.

Naciśnięcie **"Erholung"** powoduje start tej funkcji

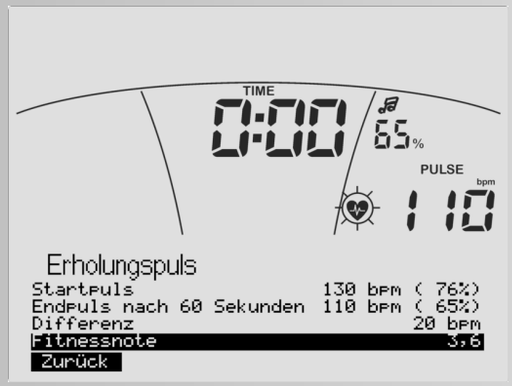


Wskazywanie: **tętno ochłonięcia**
Bieg wsteczny czasu z aktualnym tętnem oraz wartością tętna przy starcie tętna ochłonięcia. Dane procentowe pokazują stosunek: tętno aktualne do tętna maksymalnego.

Naciśnięcie **"Abbruch"** powoduje przerwanie pomiaru tętna ochłonięcia i wskazanie przeskakuje do gotowości treningowej ze wskazaniami wartości średnich.

Wskazówka:

Funkcja tętna ochłonięcia jest zalecana tylko przy wskazywanej wartości tętna.



Wskazywanie: **Tętno ochłonięcia**
Koniec pomiaru tętna ochłonięcia z podaniem tętna końcowego po 60 sekundach, różnicy między tętnem startowym a tętnem końcowym i obliczonej na tej podstawie noty sprawności.

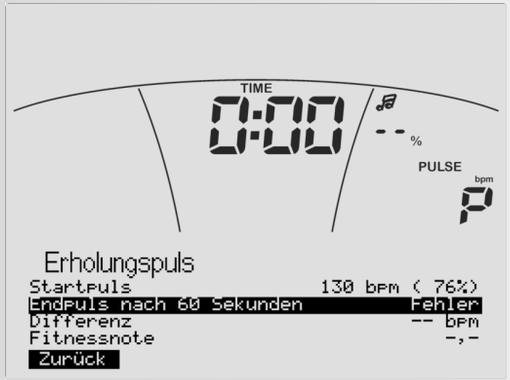
Wskazówka:

W funkcji tej masa zamachowa zostaje automatycznie zahamowana. Dalszy trening jest bezcelowy.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przeskoczenie do gotowości treningowej ze wskazywaniem wartości średnich.

Pomiar tętna uspokojenia i strata tętna

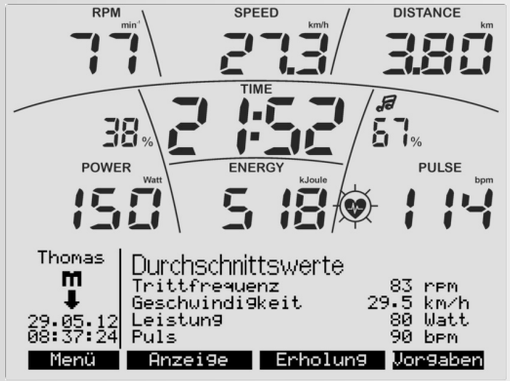
W przypadku przerwania pomiaru tętna bieg wsteczny czasu zostanie wykonany, lecz nie zostanie obliczona nota sprawności.



Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przeskoczenie do gotowości treningowej ze wskazywaniem wartości średnich.

Przerwanie lub zakończenie treningu

Przy mniej niż 10 obrotach pedału/min lub naciśnięciu "Erholung" [Ochłonięcie] elektronika rozpoznaje przerwanie treningu. Wskazane zostaną wartości średnie.



Wskazywanie:
Dane treningowe są wskazywane tak długo, jak to zostanie ustalone w menu "Einstellungen –> Standby". Jeżeli w

tym czasie nie zostanie naciśnięty żaden przycisk ani nie odbywa się trening to elektronika przełącza się w tryb wyczekiwania.

Wznowienie treningu

W przypadku kontynuowania treningu w obrębie czasu "Standby" [Wyczekiwania] ostatnie wartości będą zliczane do przodu lub wstecz.

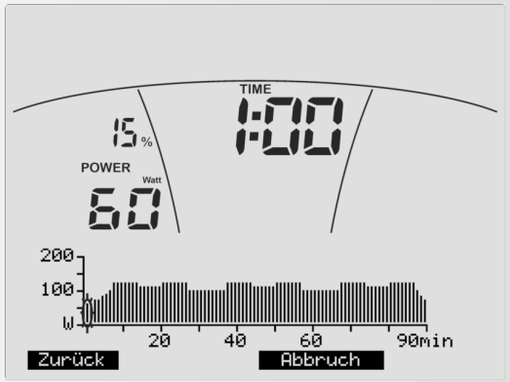
Indywidualne profile treningowe (edytowanie)

W menu "Programy" masz możliwość sporządzenia indywidualnych profili sprawności oraz programów profilów HRC.

Sprawność (indywidualnie)

Do indywidualnego zmienienia jest do dyspozycji 5 programów sprawności o tym samym czasie trwania i długości.

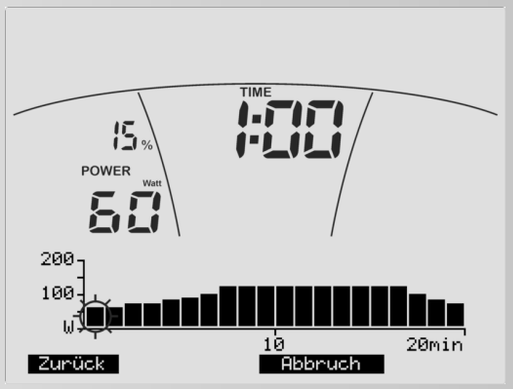
Naciśnięcie **"Edit"** powoduje przejście do podmenu "Programm editieren" [Edycja programu].



Każda minuta zostaje przedstawiona jako pasek. Czas treningu (długość) można wybrać między 20 a 90 minut.

Przyciski **–/+** skracają lub wydłużają czas treningu o 10 minut.

Przyciski **nawigacyjne w lewo/w prawo** oznakowują jakiś pasek. Zostaje on przedstawiony jako pasek migający. Przynależny czas zostaje podany pod ***TIME***, a sprawność pod ***POWER***. Przyciski nawigacyjne w górę/w dół powodują zmianę sprawności migającego paska

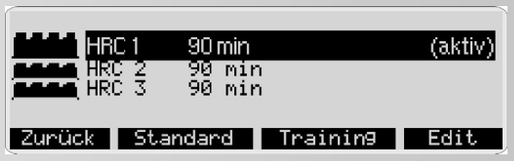


Tak mogłaby wyglądać zmiana programu.

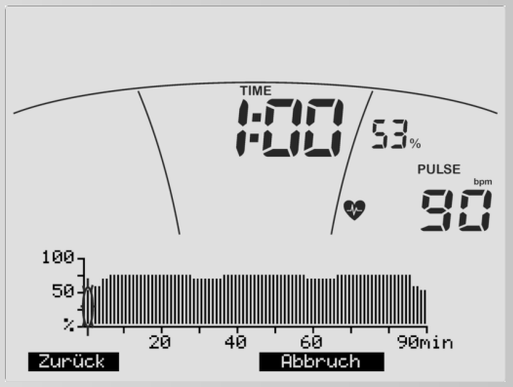
Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejęcie Twojego indywidualnego profilu.

Wskazywanie: Wybór programu ze zmienionym programem 1 **HRC (indywidualnie)**

Do dyspozycji są profile tętna do wyedytowania



Naciśnięcie **"Edit"** powoduje przejście do podmenu "Programm editieren".



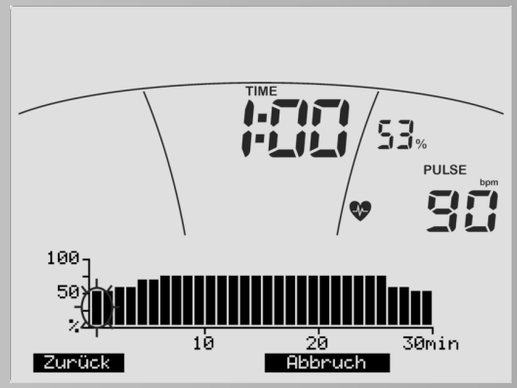
Każda minuta zostaje przedstawiona jako pasek. Czas treningu (długość) można wybrać między 20 a 90 minut. Przyciski **–/+** skracają lub wydłużają czas treningu o 10 minut.

Przyciski **nawigacyjne w lewo/w prawo** oznakowują jakiś pasek. Zostaje on przedstawiony jako pasek migający. Przynależny czas zostaje podany pod ***TIME***, a tętno pod ***PULSE***. Przyciski **nawigacyjne w górę/w dół** zmieniają tętno docelowe migającego paska.

Tętno docelowe paska jest podawane w procentach i uderzeniach serca i odnosi się - jeżeli zostało wprowadzone- do Twojego tętna maksymalnego. Tętno docelowe może zostać zmienione w zakresie 20 - 100% tętna maksymalnego.

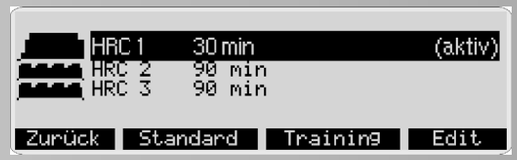
Wskazówka:

Jeżeli pod osobą aktywną nie występuje tętno maksymalne, to zostaje przywołana standardowa osoba 50-letnia z tętnem maksymalnym wynoszącym 170=100%.



Tak mogłaby wyglądać zmiana programu.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejęcie Twojego indywidualnego profilu.



Wskazywanie: Wybór programu ze zmienionym programem 1

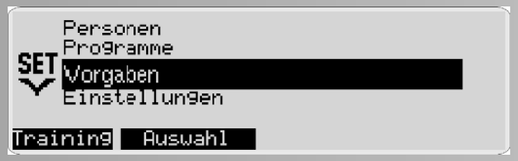
Wskazówka:

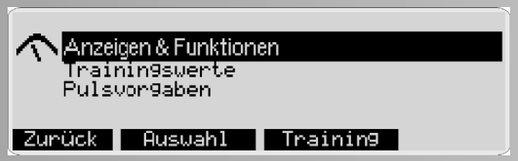
Zmienione indywidualne programy i profile zostają zapamiętane pod każdorazowym użytkownikiem i nie powodują nadpisania programów i profilów innych użytkowników.

Menu główne

Dane zadane

Pod **"Vorgaben" [Dane zadane]** wszystkie osoby (Gast, P1-P4) mogą - osobno, niezależnie jedna od drugiej - trwale dopasować i zapamiętać ustawienia i dane zadane. Ustawienia pod Gast zostają przy restarcie zastąpione wartościami standardowymi.





W tym menu znajdują się 3 podmenu:

1. Wskazania & funkcje
Tutaj określasz Twoje wartości sprawności, prędkość oraz jak ma być wskazywane zużycie energii.

2. Wartości treningowe
Tutaj wyznaczasz wartości dla energii, czasu treningu i dystansu, które zostają przejęte w wartościach zadanych jako wartości standardowe.

3. Dane zadane tętna
Tutaj podajesz, jak ma być kontrolowane Twoje tętno i na jaką wartość ma być zwrócona uwaga.

Vorgaben [Dane zadane] –> 1. Anzeigen & Funktionen [Wskazania & funkcje]

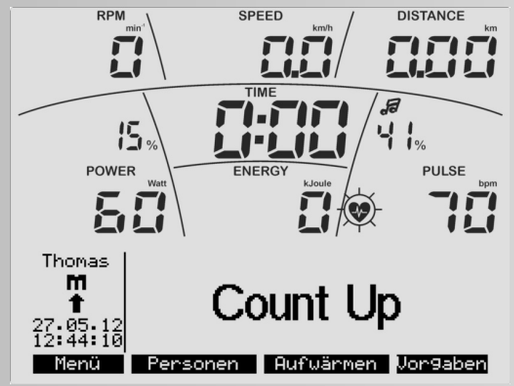
- Przy **"Übersetzung" [Przełożenie]** nastawiasz prędkość, która ma być wskazywana: Mountain: 60 obrotów pedału daje 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h oraz Racer: 25,5 km/h.

Wskazówka:

- Bei **"Maximalleistung" [Sprawność maksymalna]** pozostawiasz lub ograniczasz maksymalną sprawność urządzenia. Sprawność powyżej tej granicy nie jest dozwolona. Pasek % na wskazaniu sprawności pokazuje stosunek do nastawionej sprawności maksymalnej.
- Przy**"HRC-Startleistung" [Sprawność startowa]** podajesz sprawność początkową 25 - 100 W programach sterowanych tętnem, o ile nastawiona wstępnie wartość wydaje Ci się za mała lub za duża.
- Przy **"WarmUp- / CoolDown-Leistung [Sprawność]"** wprowadzasz wartość 25 - 100 W jako sprawność docelową, która w programach Count Up/Count Down powoduje automatyczne zwiększenie sprawności (rozgrzewanie) lub zmniejszenie sprawności (CoolDown) do tej sprawności docelowej.
- Bei **"WarmUp-/CoolDown-Czas trwania"** wyznaczasz czas trwania funkcji WarmUp-/CoolDown 60-240 sekund.

Rozgrzewanie

W pierwszych 30 sekundach sprawność pozostaje stała, następnie sprawność zostaje podwyższona do sprawności docelowej(sprawność nastawiona uprzednio).



Naciśnięcie **"Aufwärmen"** powoduje wskazywanie paska postępu.

Pasek postępu pokazuje 0%

Przy pedałowaniu pasek postępu biegnie do 100%. W tym przykładzie sprawność zostaje zwiększona z 25 W do 60 W

Przy osiągnięciu 60 W = 100% urządzenie piszczy 3 razy i funkcja zostaje zakończona.

Wskazówka:

Funkcja **"Aufwärmen" [Rozgrzewanie]** jest zalecana tylko wtedy, gdy nastawiona sprawność jest większa od sprawności WarmUp-/CoolDown spod Anzeige & Funktionen.

CoolDown

Sprawność zostaje zmniejszona do sprawności WarmUp-/CoolDown i utrzymana przez 30 sekund, aż zostanie osiągnięty czas trwania WarmUp-/CoolDown.

Po naciśnięciu "CoolDown" zostanie pokazany pasek postępu

Pasek postępu wskazuje 3%.

Jako przykład: przy osiągnięciu sprawności CoolDown = 100% urządzenie piszczy 3 razy i funkcja zostaje zakończona.

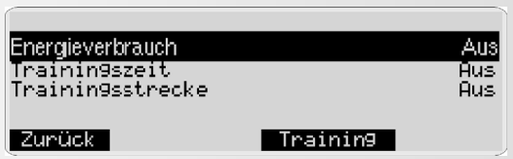
Wskazówka:

Funkcja **"CoolDown"** jest zalecana tylko wtedy, gdy podczas treningu aktualna sprawność jest większa od sprawności WarmUp-/CoolDown spod Anzeige & Funktionen.

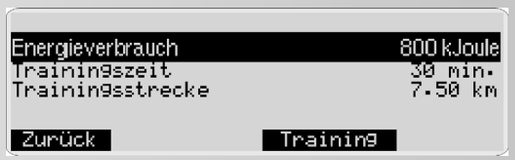
Po naciśnięciu "CoolDown" zostanie pokazany pasek postępu.

- Przy **"Energieberechnung"[Obliczenie energii]** określasz Czy ma być wskazywane Twoje zużycie energii (realistyczne), czy też obrót energetyczny ergometru (fizyczny).
- Przy "Energieeinheit" [Jednostka energii] określasz, czy zużycie energii ma być wskazywane w kJ czy też w kcal.

Vorgaben [Dane zadane] –> 2. Trainingswerte [Wartości treningowe]



Przy pierwszym wywołaniu menu wartości są jeszcze ustawione na **"Aus" [Wył.]**



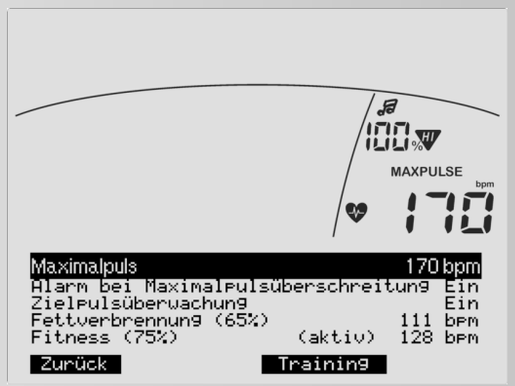
Po wprowadzeniu zużycia energii, czasu treningu i dystansu wartości mogłyby wyglądać następująco.

Wprowadzenie wartości treningowych powoduje, że zostaną załadowane do wskazania "Trainingsbereitschaft" [Gotowość treningowa] programów treningowych. Tam mogą one jeszcze zostać zmienione.

Od początku treningu wartości będą zliczane wstecz i przy osiągnięciu zera zostaną przedstawione w postaci migającej, aby zasygnalizować, że dane zadane treningu zostały spełnione. Wartości te nie mają wpływu na sterowanie ergometru.

Vorgaben [Dane zadane] –> 3. Pulsvorgaben [Dane zadane tętna]

Gdy dane osobowe osoby „aktywnej" są wprowadzone zostaną wskazane jakieś wartości tętna. Jeżeli nie, to zamiast wartości występuje tam "Aus" [Wył.].



- Wskazanie **"Maximalpuls"** [Tętno maksymalne] 170. Wartość ta dochodzi do skutku z zależności (220 - wiek), tutaj na przykład Thomas (50 lat). Podaje ona - w sposób uzasadniony medycznie - dopuszczalną jeszcze dla Twojego wieku wartość maksymalną tętna, która może wystąpić w trakcie treningu u osób zdrowych, lecz nie powinna.
- Przy **"Maximalpuls" [Tętno maksymalne]** możesz tę wartość zredukować lub wyłączyć. Do tej wartości odnosi się wskazanie tętna %: tętno aktualne do tętna maksymalnego i wysokości profilu w przypadku programu tętna. Wprowadzenie wartości umożliwia wybór wartości tętna docelowego.
- Przy **"Alarm bei Maximalpulsüberschreitung" [Alarm od przekroczenia w górę tętna maksymalnego]** określasz, czy przy przekroczeniu w górę tętna maksymalnego ma zostać wysłany alarm, czy też nie. Jeżeli przy "tętnie maksymalnym" zostało ustalone Aus [Wył.], to również alarm zostanie zdezaktywowany.
- Pod **"Zielpuls" [Tętno docelowe]** masz 2 możliwości: „kontrola tętna docelowego" Ein [Włącz.] lub Aus [Wył.].

'Wył.' blokuje wybór kontroli tętna docelowego.

‚Włącz.' w powiązaniu z ‚włącz.' przy **"Maximalpuls"** umożliwia wybór:

"Fettverbrennung [Spalanie tłuszczu] (65%)". Oznacza to, że 65% Twojego zależnego od wieku tętna maksymalnego wynikającego z zależności (220 - wiek) będzie kontrolowane lub regulowane jako wartość tętna.
W przykładzie: 111

"Fitness [Sprawność] (75%)". Oznacza to, że za podstawę zostaje przyjęte 75% Twojego zależnego od wieku tętna maksymalnego.
W przykładzie: 128

"Ręcznie (40%-90%)". Oznacza to, że za pomocą przycisków –/+ możesz wyznaczyć jakąś wartość między 40% i 90 %.

W przykładzie: 128 (70% obliczono jako wartość proponowaną)

Ein 'Włącz.' w powiązaniu z **Aus [Wył.]** przy **"Maximalpuls"** umożliwia wybór tylko:

Ręcznie (40bpm - 200bpm). Oznacza to, że za pomocą przycisków –/+ możesz wprowadzić wartość między 40 a 200, która jest niezależna od Twojego wieku.
W przykładzie: 130 (wskazywane jako wartość proponowana)

Naciśnięcie **"Aktivieren"** powoduje przejęcie wyboru oznaczonego na czarno z oznaczeniem **(aktiv)**.

Wybrane tętno docelowe zostaje przejęte w programach tętna jako wartość zadana. W trakcie treningu wartość ta zostaje osiągnięta przez regulacje sprawności i utrzymywana jest

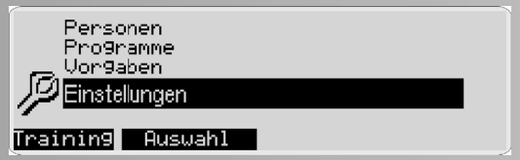
przez cały czas trwania treningu. W innych programach treningowych wartość ta służy dla orientacji w zakresie tętna 10 uderzeń serca powyżej lub poniżej tętna docelowego, z którym ma odbywać się trening. Dwie strzałki na wskazaniu tętna kontrolują ten zakres tętna.

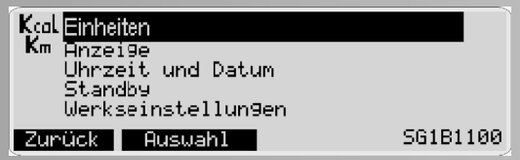
Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejęcie ustawień.

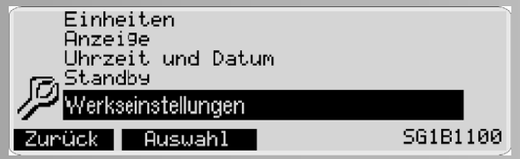
Menu

Einstellungen [Nastawy] (dla wszystkich osób)

Menu to daje możliwość dokonania nastaw i dopasowań specyficznych dla wskazań i urządzenia w 5 podmenu. Dotyczą one wszystkich osób.

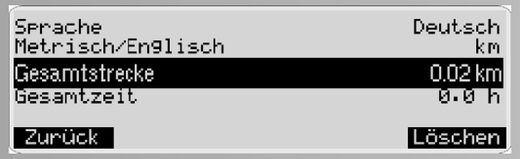






Einstellungen [Nastawy] > 1. Einheiten [Jednostki]

Tutaj określacie Państwo, w jakim języku mają być przedstawione menu, dane dotyczące prędkości i dystansu w kilometrach lub milach oraz możecie Państwo skasować wartości kilometrów łącznych i łącznego czasu treningu.



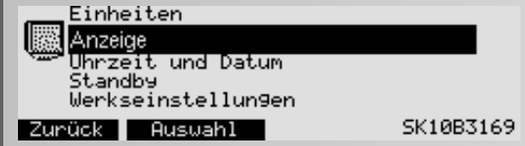
Naciśnięcie **"Löschen" [Kasowanie]** oraz potem **"Löschen OK"** powoduje wykonanie tego przebiegu.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejęcie nastaw.

Wskazówka:

„Löschen OK" kasuje kilometry łączne i czas łączny.

Einstellungen [Nastawy] > 2. Anzeige [Wyświetlacz]



Tutaj ustawiamy kontrast, jasność oraz kolor tła wyświetlacza. 0=Aus, 1= hellblau, 2=rot, 3=grün, 4=blau, 5=türkis.

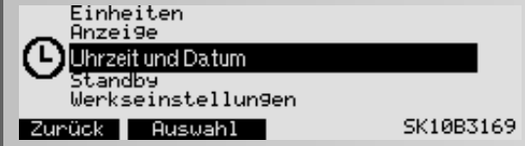
Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje skok powrotny do menu głównego. Nastawy zostaną przejęte.

Naciśnięcie **"Abbruch"** powoduje przeskoczenie z powrotem do menu głównego. Nastawy nie zostaną przejęte.

Wskazówka:

Kontrast jest optymalny, gdy nie widać już żadnych większych cieni. Nastawa "Kontrast" dotyczy wyświetlacza dolnego, a "Helligkeit" [Jasność] obu wyświetlaczy.

Einstellungen [Nastawy] > 3. Uhrzeit und Datum [Czas zegarowy i data]

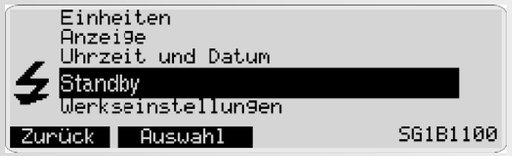


Tutaj nastawiasz czas zegarowy i datę, formaty wskazań oraz inne opcje wskazań.

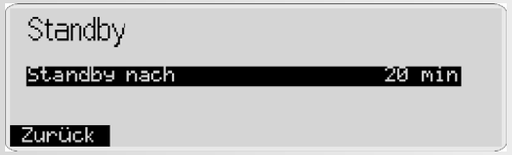
Naciśnięcie **"–/+"** powoduje zmianę nastaw, formatów i wartości.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje przejęcie nastaw.

Einstellungen [Nastawy] > 4. Standby

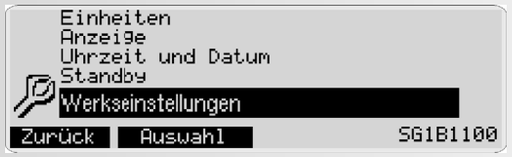


Tutaj wyznacza się czas wyłączenia wyświetlacza, gdy nie zostanie naciśnięty żaden klawisz lub gdy nie odbywa się już trening.

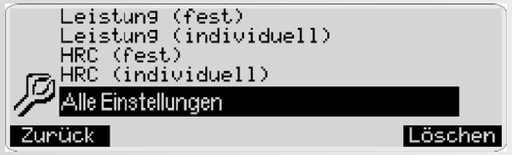


Naciśnięcie "Zurück" powoduje przejęcie ustawienia.

Einstellungen [Nastawy] > 5. Programme [Programy]



Tutaj można przywrócić ponownie pierwotne programy poszczególnych grup programów. Zmiany w programach zostaną skasowane.



Naciśnięcie **"Löschen" [Kasowanie]** wprowadza funkcję **"Löschen OK"**.

Naciśnięcie **"Löschen OK"** powoduje skasowanie wprowadzonych danych i zmian wyboru zaznaczonego na czarno. W przypadku programów postać pierwotna zostaje przywrócona tylko dla aktive **Person [Osoba aktywna]**. Alle **Einstellungen [Wszystkie ustawienia]** powoduje skasowanie wszystkich wprowadzonych danych wszystkich osób.

Naciśnięcie **"Zurück"** powoduje skok do menu "Einstellungen" [Ustawienia].

Aktualizacja oprogramowania

Wskazanie oprogramowania urządzenia znajdziemy po prawej stronie na dole w menu “Ustawienia”.

Ostatnie 4 cyfry oznaczają wersję oprogramowania: tutaj 3169. Jeśli na naszej stronie internetowej pojawią się nowsze wersje (wyższe numery), możecie Państwo dokonać aktualizacji. Odpowiednie informacje znajdziecie Państwo na naszej stronie internetowej: **www.kettler.de > Sport**.

Wskazówki ogólne

Dźwięki systemowe

Włączanie

Przy włączaniu, podczas testu segmentowego, zostaje wysłany krótki dźwięk.

Koniec programu

Koniec programu (programy profilów, Countdown) jest sygnalizowany krótkim dźwiękiem.

Przekroczenie pulsu maksymalnego w górę.

Jeżeli nastawiony puls maksymalny zostanie przekroczony o jedno uderzenie pulsu w górę, to co 5 sekund będą wysyłane 2 krótkie dźwięki.

Sygnalizacja błędów

W przypadku wystąpienia błędów zostaną wysłane 3 krótkie dźwięki.

Recovery

W funkcji tej masa zamachowa zostaje automatycznie wyhamowana. Dalszy trening jest niecelowy.

Obliczenie oceny fitness(f):

$$\text{Ocena (f)} = 6{,}0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1}\right)^2$$

P1 puls obciążenia, P2 puls adaptacyjny

F1,0 = bardzo dobra F6.0= niedostateczna

Przełączanie czas/odcinek

W programach „Leistungsprofile” [Profile wysiłkowe] można w danych zadanych zmienić profil przypadający na kolumnę z trybu czasowego (1 minuta) na tryb odcinkowy (400 m lub 0,2 mili).

Ergometr krosowy: (200 m lub 0,1 mili)

Wskazanie profilu podczas treningu

Na początku miga pierwsza kolumna. Wraz z upływem wędruje dalej w prawo

Rodzaj pracy zależny od prędkości obrotowej

(wysiłek stały)

Elektromagnetyczny zwalniacz reguluje moment hamowania przy zmieniającej się prędkości obrotowej pedału na nastawiony wysiłek.

Strzałka w górę / w dół

(rodzaj pracy niezależnej od prędkości obrotowej)

Jeżeli nie można obliczyć wysiłku z prędkością obrotową (na przykład 400 W przy 50 obrotach pedału), to strzałka w górę lub w dół żąda szybszego lub wolniejszego naciskania pedału.

Praca zależna od prędkości obrotowej

(stały moment hamowania)

Elektromagnetyczny hamulec wiroprądowy ustawia stały moment hamowania.

Obliczenie wartości przeciętnej

Obliczenie wartości przeciętnej odbywa się dla każdej jednostki treningowej.

Wskazówki dotyczące pomiaru pulsu

Obliczenie pulsu zaczyna się gdy serce na wskaźniku miga w takt Państwa uderzeń pulsu.

W przypadku utraty sygnału pulsu moc urządzenia pozostanie stała przez ok. 60 sekund, a następnie będzie powoli stopniowo zmniejszana.

Za pomocą klipsa usznego

Czujnik pulsu pracuje na promieniowanie podczerwone i mierzy zmiany przepuszczalności światła skóry, które są spowodowane uderzeniami pulsu. Zanim przypniecie Państwo czujnik pulsu do koniuszka ucha proszę potrzeć go silnie 10 razy w celu zwiększenia przekrwienia.

Proszę unikać impulsów zakłócających.

- Proszę starannie zamocować klips uszny do koniuszka ucha i wyszukać najkorzystniejszy punkt odbioru (symbol serca miga bez przerwy).
- Proszę nie trenować przy silnym świetle na przykład świetle neonowym, halogenowym, reflektorem punktowym, świetle słonecznym.
- Proszę całkowicie wykluczyć wstrząsy i kołysanie się czujnika usznego łącznie z kablem. Proszę zawsze przyczepiać kabel klamrą do Państwa ubrania lub - jeszcze lepiej - opaską na czole.

Za pomocą pasa piersiowego

Proszę zapoznać się z uwagami na odwrotnej stronie opakowania. Telefony komórkowe, telewizory i inne urządzenia elektryczne, które wytwarzają pole elektryczne, mogą stwarzać problemy przy pomiarze częstotliwości uderzeń serca.

Zakłócenia w komputerze treningowym

Proszę wyłączyć i ponownie włączyć wyłącznik główny. W przypadku zakłóceń daty i czasu proszę wymienić baterię na tylnej stronie wyświetlacza (zob. instrukcja montażowa).

Wskazówki dotyczące złącza

Oprogramowanie WORLD TOURS umożliwia Państwu sterowanie tego urządzenia za pomocą komputera PC / notebooka poprzez interfejs. Na naszej stronie internetowej www.kettler.de znajdziecie Państwo informacje dotyczące oprogramowania i aktualizacji (Firmware) tego urządzenia.

Instrukcja treningowa

Medycyna sportowa i wiedza treningowa wykorzystują ergonometrię roweru między innymi do skontrolowania funkcjonowania serca, układu krążenia i układu oddechowego. To, czy Państwa trening po kilku tygodniach osiągnął pożądane oddziaływanie możecie Państwo stwierdzić w następujący sposób:

1. Osiągacie Państwo określony wysiłek wytrzymałościowy przy mniejszym wysiłku serca / układu krążenia niż poprzednio.
2. Utrzymujecie Państwo określony wysiłek wytrzymałościowy przy tym samym wysiłku serca / układu krążenia przez dłuższy czas.
3. Adaptujecie się Państwo po określonym wysiłku serca / układu krążenia szybciej niż poprzednio.

Wytyczne treningu wytrzymałościowego

Puls maksymalny: pod pojęciem maksymalnego obciążenia rozumie się osiągnięcie indywidualnego pulsu maksymalnego.

Maksymalna osiągalna częstotliwość uderzeń serca zależy

od wieku. Obowiązuje tu ogólna zasada: maksymalna częstotliwość uderzeń serca / min odpowiada 220 uderzeniom pulsu minus wiek.

Przykład: wiek 50 lat > 220 - 50 = 170 uderzeń pulsu/min

Waga: dalszym kryterium ustalenia optymalnych danych treningowych jest waga. Wartość zadana w przypadku obciążenia wynosi 3, a dla kobiet 2,5 W/kg wagi ciała.

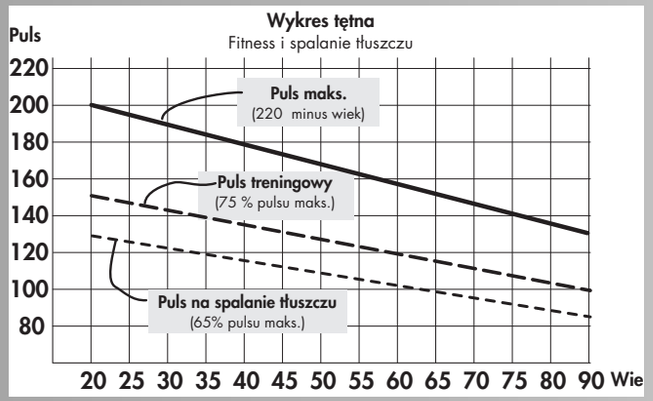
Poza tym należy uwzględnić, że od 30. roku życia sprawność maleje. W przypadku mężczyzn ok. 1%, w przypadku kobiet 0,8% na każdy rok życia.

Przykład: mężczyzna; 50 lat, waga 75 kg

> 220 - 50 = 170 uderzeń pulsu / min Puls maksymalny
> 3 W x 75 kg = 225 W
> minus „rabat wiekowy" (20% od 225 = 45W)
> 225 - 45 = 180 W (wartość zadana przy obciążeniu)

Intensywność obciążenia

Puls obciążenia: optymalna intensywność obciążenia zostaje osiągnięta przy 65 - 75% (zob. diagram) indywidualnego wysiłku serca / układu krążenia. Wartość ta zmienia się w zależności od wieku.



Zakres obciążenia

Czas trwania jednostki treningowej i jej częstotliwość przypadająca na tydzień:
Optymalny zakres obciążenia jest dany, gdy w ciągu dłuższego przedziału czasowego zostanie osiągnięte 65 - 75% indywidualnego wysiłku serca / układu krążenia.

Ogólna zasada:

Częstotliwość ćwiczenia	Czas trwania treningu
codziennie	10 min.
2–3 razy tygodniowo	20 – 30 min.
1–2 razy tygodniowo	30 – 60 min.

Wysiłek wyrażony w W powinniście Państwo dobrać tak, żebyście Państwo mogli przez dłuższy przedział czasowy wytrzymać obciążenie muskulatury.

Większe wysiłki (W) powinny być zrealizowane za pomocą podwyższonej częstotliwości naciskania pedałów. Za mała częstotliwość naciskania pedałów o wartości mniejszej niż 60 obr./min prowadzi do nadzwyczaj statycznego obciążenia muskulatury i w efekcie do przedwczesnego zmęczenia.

Warm-Up

Na początku każdej jednostki treningowej powinniście Państwo przez 3-5 minut przy wolno wzrastającym obciążeniu rozgrzać względnie rozkręcić się, aby „rozpędzić" swoje serce / układ krążenia oraz muskulaturę.

Cool-Down

Dokładnie tak samo ważne jest tak zwane „ochłodzenie". Po każdym treningu (po / bez Recovery) powinniście Państwo jeszcze przez około 2-3 minuty dalej naciskać pedał przy małym oporze.

Obciążenie dla Państwa dalszego treningu wytrzymałościowego powinno zasadniczo zostać najpierw podwyższone powyżej zakresu obciążenia, na przykład zamiast codziennie 10 minut trenować 20 minut albo zamiast tygodniowo 2x, trenować 3x. Obok indywidualnego planowania Państwa treningu wytrzymałościowego możecie Państwo sięgnąć do programów treningowych zintegrowanych w waszym komputerze treningowym

Słownik

Wiek
Dane wprowadzane w celu obliczenia pulsu maksymalnego.

B.M.I
Wskaźnik masy ciała: wartość zależna od wagi ciała i wzrostu.

Rachunkowe obliczenie BMI:

$$\frac{\text{Waga ciała: (kg)}}{\text{Wzrost (m}^2\text{)}} = \text{B.M.I.}$$

Przykład: Thomas
Waga ciała: 86 kg
Wzrost 1,86 m

$$\frac{86\ \text{(kg)}}{1{,}86^2\ \text{(m}^2\text{)}} = 24{,}9$$

Wartości znormalizowane

Wiek	BMI
19-24 lata	19-24
25-34 lata	20-25
35-44 lata	21-26
45-54 lata	22-27
55-64 lata	23-28
>64 lata	24-29

Klasyfikacja	Mężczyzna	Kobieta
Niedowaga	<20	<19
Waga normalna	20-25	19-24
Nadwaga	25-30	24-30
Otyłość	30-40	30-40
Silna otyłość	>40	>40

Wynik Thomasa (50 lat) w naszym przykładzie swoją wartością BMI wynosząca 24,9 leży w zakresie normalnym. W przypadku odchyłek od wartości znormalizowanych mogą wystąpić uszczerbki na zdrowiu. Proszę skonsultować się z Państwa lekarzem.

Wymiar
Jednostki do wskazywania km/h lub mph kJ lub kcal, godzin (h) i wysiłku (W).

Energia (realistycznie)
Ergometr kołowy:
Przetwarzanie energii ciała na moc mechaniczną realizuje się ze stopniem sprawności 25 % . Pozostałe 75 % zostaje przetworzone na ciepło.

Ergometr krosowy:
Stosunek wynosi tutaj 16,7 % do 83,3 %.

Puls spalania tłuszczu
Wartość obliczona z: 65% pulsu maksymalnego

Puls fitness
Wartość obliczona z 75% pulsu maksymalnego

Puls ręcznie
Wartość obliczona z: 40 - 90% pulsu maksymalnego

Puls maksymalny
Wartość obliczona z: 220 minus wiek

Kontrola pulsu
Jeżeli pojawi się strzałka skierowana w dół, to puls docelowy

jest o 11 uderzeń za wysoki. Jeżeli pojawi się strzałka skierowana do góry to puls docelowy jest o 11 uderzeń za niski.

Menu
Wskazanie gdzie mają być wprowadzone wartości lub gdzie mają być zmienione nastawy.

Wysiłek
Wartość aktualna mechanicznej mocy (hamowania) wyrażona w W, którą urządzenie przetwarza na ciepło.

Profile
Na wskaźniku wykres paskowy wysiłków i pulsów w funkcji czasu lub odcinka.

Programy
Możliwości treningowe realizacji ręcznego lub wyznaczonego w programie wysiłku lub pulsu docelowego.

Skala procentowa
Wskaźnik porównawczy między wysiłkiem aktualnym, a nastawionym maksymalnym wysiłkiem urządzenia.

Puls
Rejestracja uderzeń serca na minutę.

Recovery
Pomiar pulsu adaptacyjnego na koniec treningu. Z pulsu początkowego i pulsu końcowego 1 minuty wyznacza się różnicę i na tej podstawie wystawia ocenę fitness. Przy takim samym treningu poprawa tej oceny stanowi miarę wzrostu fitness.

Reset
Kasowanie zawartości wskaźnika i restart wskaźnika

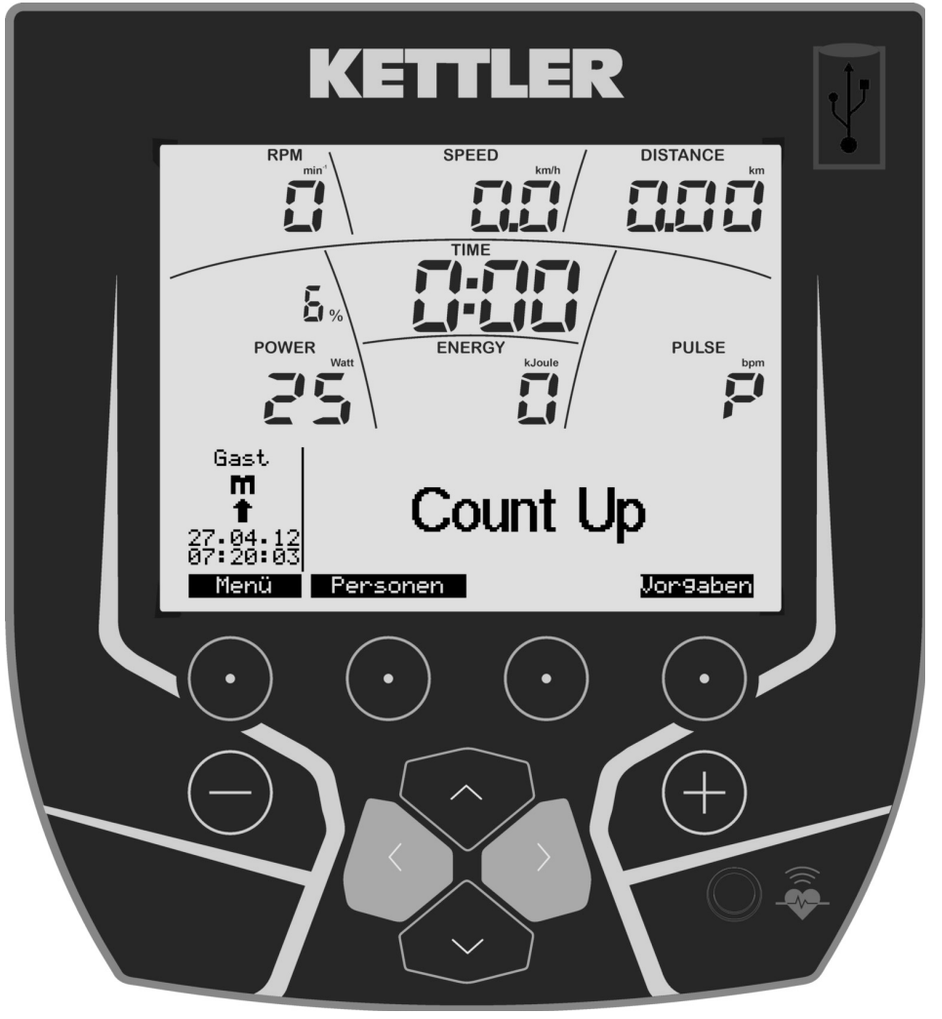
Interfejs
Gniazdo USB do wymiany danych z PC.

Sterowanie
Elektronika reguluje wysiłek lub puls na wprowadzone ręcznie lub zadane wartości.

Puls docelowy
Wyznaczona ręcznie lub programowo wartość pulsu, która ma zostać osiągnięta.

Návod k obsluze a tréninku

čeština



Obsah

Bezpečnostní pokyny 2
- Servis 2
- Vaše bezpečnost 2

Stručný popis 3
- Indikační plocha / displej 3
- Tlačítka a funkce tlačítek 3
- Restart displeje 3
- Způsob měření pulsu 3
- USB rozhraní přístrojů 3
- Nastavení jazyka 3
- Nastavení displeje 3
- Hodnoty a symboly displeje 4

Rychlý start (k seznámení) 4
- Připravenost k tréninku 4
- Zahájení tréninku 4
- Přerušení tréninku 4
- Pohotovostní režim 4

Hlavní menu 5
- Potřebná zadání 5

Hlavní menu -> osoby 5
- Vybrat osobu / USB stick 5
- Zadání osobních dat 5
- Příklad osobních dat “Thomas” 5

Menu -> Programy 5
- Výkon (manuálně) 6
- Záznam tréninku

(zaznamenaná relace) 6
- Výkon (pevný), profil 6
  Výkon (individuální) 6
- HRC manuálně) 6
- HRC (pevné), profil 6
- HRC (individuální) 6
- Test IPN 6
- Program Učení 6

Trénink 7

Výběr tréninkových programů 7
- Výkon (manuálně) “count down” 7
  Aktuální zadání 7
  Připravenost k tréninku 7
- Výkon (pevný) 7
  Aktuální zadání 7
  Režim: Čas nebo trasa 8
  Připravenost k tréninku 8
- Manuální zadání pulsu 8
  “Count down HRC” 8
  Aktuální zadání 8
  Připravenost k tréninku 11
- Profil pulsu HRC (pevný), profil 1 HRC 8
  Aktuální zadání 8
  Připravenost k tréninku 8

Trénink 9
- Změna zobrazení (vícefunkční zobrazení) 9

Tréninkové funkce 9
- Otáčky (závisle/nezávisle) 9
- Sledování otáček/výkonu 9
- Sledování pulsu
  Cílový puls 10
- Heart Rate Light (funkce semaforu) 10
  Maximální puls 10
- (Měření zotavovacího pulsu) 10
- Přerušení nebo konec tréninku 10
- Opětovné zahájení tréninku 11

Individuální profily tréninku
Editování 11
- Výkon (individuální) 11
- HRC (individuální) 11

Menu -> zadání 12
- 1. Zobrazení a funkce 12
- 2. Tréninkové hodnoty 13
- 3. Zadání pulsu 13

Menu -> programy 14
- 1. Jednotky 14
- 2. Zobrazení 14
- 3. Čas a datum 14
- 4. Standby 14
- 5. Nastavení z výroby 15
- 6. Aktualizace firmwaru 15

Všeobecná upozornění 15
- Systémové signální zvuky 15
- Recovery 15
- Přepnutí čas / trasa 15
- Profilové zobrazení v tréninku 15
- Provoz závislý na otáčkách 15
- Provoz nezávislý na otáčkách 15
- Výpočet průměrné hodnoty 15
- Upozornění k měření pulsu 15
  S ušním měřičem pulsu 15
  S prsním pásem 16
- Poruchy tréninkového počítače 16
- Upozornění k rozhraní 16

Tréninkový návod 16
- Vytrvalostní trénink 16
- Intenzita zátěže 16
- Rozsah zátěže 16
- Warm-Up 16
- Cool-Down 16

Glosář 16

Bezpečnostní pokyny

V zájmu vaší bezpečnosti respektujte následující body:
- Instalace tréninkového přístroje musí být provedena na vhodném a pevném podkladě.
- Před prvním uvedením do provozu a po cca. 6 dnech provozu je nutno zkontrolovat spoje z hlediska pevného utažení.
- K zamezení zranění v důsledku chybné zátěže smí být tréninkový přístroj obsluhován pouze dle návodu.
- Instalace přístroje ve vlhkých prostorách po delší dobu nelze se související tvorbou rzi doporučit.
- Pravidelně kontrolujte funkčnost a řádný stav tréninkového přístroje.
- Bezpečnostně technické kontroly patří k povinnostem provozovatele a musí být pravidelně a řádně prováděny.
- Defektní nebo poškozené konstrukční díly je nutno bez odkladu vyměnit.
  Používejte pouze originální náhradní díly od firmy KETTLER.
- Přístroj nesmí být až do opravy používán.
- Úroveň bezpečnosti přístroje může být zajištěna pouze za předpokladu pravidelné kontroly z hlediska poškození a opotřebení.

Pro vaší bezpečnost:
- **Před zahájením tréninku si nechte svým lékařem vysvětlit, zda jste pro trénink s tímto přístrojem zdravotně disponovaní. Lékařský nález by měl být podkladem pro sestavení vašeho tréninkového programu. Chybný nebo nadměrný trénink může vést k poškození zdraví.**

Stručný popis

Elektronika má funkční tlačítka a indikační plochu (display)

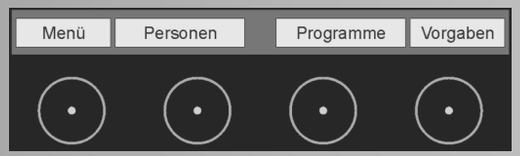
Indikační plocha / displej
USB-A
KETTLER
Zobrazené hodnoty
Displej zobrazuje provoz jako cyklistický ergometr.
Při souhlasném počtu otáček s údajem příkladu jsou hodnoty rychlosti a vzdálenosti u krosových ergometrů nižší.
Při frekvenci šlapání 60 min–1:
Cyklistický ergometr: = 21,3 km/h
Krosový ergometr: = 9,5 km/h
Tlačítka
Zdířka pulsu

Zapnutí a vypnutí přístroje

Navigačním tlačítkem „Nahoru" spustíte zobrazení v pohotovostním režimu.

Programovatelná tlačítka

Těmito 4 tlačítky se spouští funkce, které se zobrazují na obrazovce výše, např. nabídka, osoby ...

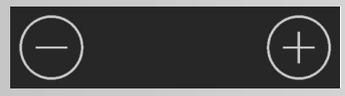


Navigační tlačítka

Navigační tlačítka umožňují volbu bodů menu v jednotlivých menu.

Tlačítka mínus – / plus +

Pomocí těchto tlačítek se mění hodnoty a během tréninku přestavují zátěž nebo posunují profily



- "Plus" zvyšuje hodnotu nebo mění nastavení
- "Mínus" snižuje hodnotu nebo mění nastavení
- Delší stisknutí tlačítek "plus" nebo "mínus" > rychlá změna
- Společné stisknutí tlačítek "plus" a "mínus":
- Zátěž přeskočí na **nejmenší výkon**
- Programy přeskočí na **původní stav**
- Zadání hodnoty přeskočí na **Vyp (Off)**

Restart displeje (Software-Reset)

Stiskněte-li tato 3 tlačítka společně, dojde k novému startu.

Způsob měření pulsu

Měření pulsu může být realizováno ze 2 zdrojů:

1. pomocí ušního měřiče pulsu
   Konektor se zasunuje do zdířky pulsu.

2. pomocí zabudovaného přijímače a prsního pásu Polar T34 (respektujte prosím příslušný návod). Připnutý ušní měřič se musí odstranit.

Rozhraní přístroje

Připojovací zdířka USB-A

Přípojka pro paměťová média Paměť musí být ve formátu FAT32.

Připojovací zdířka USB typ B

Přípojka na PC se nachází na zadní straně zobrazovací jednotky.

Nastavení jazyka

Při prvním zapnutí se objeví menu pro nastavení jazyka.

Navigační tlačítka **"Up"** a **"Down"** mění jazyk.

Stisknutím tlačítka **"Výběr"** se přebírá nastavení jazyka a otevírá menu "Display".

Stisknutím tlačítka **"Storno"** se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení nejsou převzata a zobrazení se při příštím zapnutí objeví znovu.

Nastavení zobrazení

Po nastavení jazyka se objeví nabídka pro nastavení jasu, kontrastu a barvy pozadí zobrazení.

Stisknutím „Zpět" přejdete zpátky do hlavní nabídky. Nastavení budou převzata.

Stisknutím „Storno" přejdete zpátky do hlavní nabídky. Nastavení nebudou převzata a zobrazení se při příštím zapnutí objeví znovu.

Kontrast a jas

Kontrast je optimální, když již nevidíte silnější stíny.

Barva

Zde změníte barvu pozadí zobrazení.

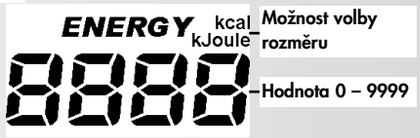
Frekvence šlapání

Rychlost

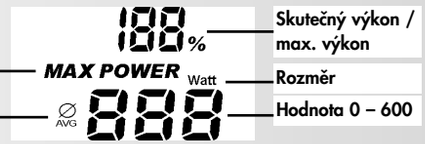
Vzdálenost

Čas

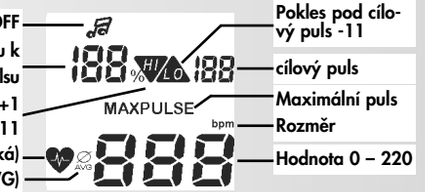
Spotřeba energie



Výkon



Puls



Rychlý start

(K seznámení bez nastavení)

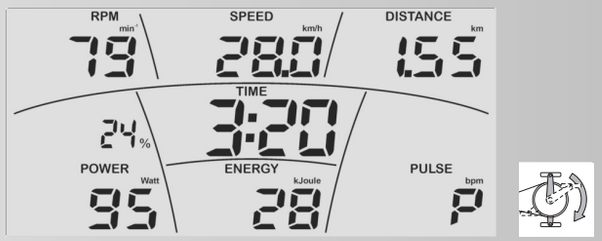
Po zapnutí síťovým spínačem se zobrazí oba segmenty a poté dole celková dráha a doba.

Připravenost k tréninku

Po několika sekundách se zobrazí program „Count Up". Bude zobrazena osoba „Host".

Zahájení tréninku

Při šlapání jsou počítány hodnoty frekvence šlapání,



rychlosti, dráhy, doby tréninku, spotřeby energie. Pulz (pokud je záznam aktivní) ukazuje aktuální hodnotu. Údaj v % pro POWER ukazuje poměr výkonu a maximálního výkonu, který si trénující osoba může nastavit.

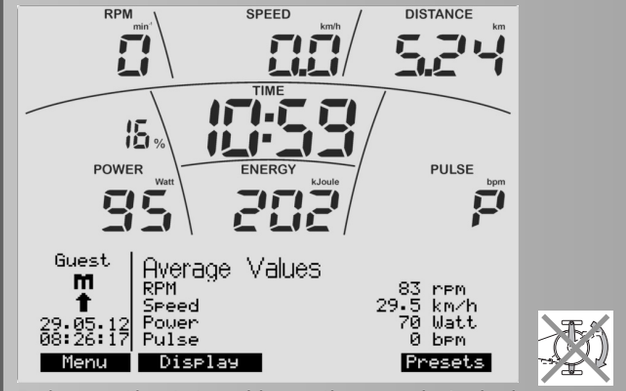
Změna výkonu během tréninku:

Stisknutím „Plus" zvyšujete výkon v krocích po 5

Stisknutím „Minus" snižujete výkon v krocích po 5

Přerušení tréninku

Pokud klesne frekvence šlapání pod 10 ot./min., bude rozpoznáno přerušení tréninku. Frekvence šlapání a rychlost jsou na „0".



Frekvence šlapání, rychlost, výkon a pulz (pokud je záznam aktivní) jsou zobrazovány jako průměrné hodnoty. Vzdálenost, spotřeba energie a doba tréninku jsou zobrazovány jako celkové hodnoty

Upozornění:

Položky "Menu", "Osoby", "Zobrazení", Zadání" budou popsány od strany 7, položky "CoolDown" a "WarmUp na straně 12/13.

Pohotovostní režim

Jestliže trénink neprobíhá a není stisknuto žádné tlačítko, zobrazení se přepne do pohotovostního režimu. Dobu do vypnutí lze určit v nabídce „Nastavení/Standby". Až stisknete některé tlačítko nebo zahájíte trénink, objeví se zobrazení opět s připraveností k tréninku.

Hlavní menu

Ve 4 menu: Osoby, programy, zadání a nastavení jsou funkce uspořádané podle důležitosti.

Potřebná zadání

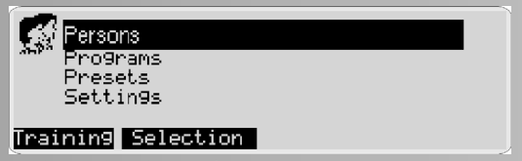
Abyste mohli od počátku využívat elektronických možností, učiňte před dalším tréninkem následující zadání a nastavení:

• Osobní údaje osob, které budou přístroj používat. Údaje jsou potřeba pro výpočet mezí pulzu a zatížení, fitness testu (IPN), doporučení k tréninku (coaching) a body mass indexu (B.M.I.).

• Datum a čas hodin. Zkontrolujte prosím, zda souhlasí. Tréninkové jednotky se ukládají s datem a časem a měly by být aktuální. Bod nabídky naleznete v hlavní nabídce > Nastavení.

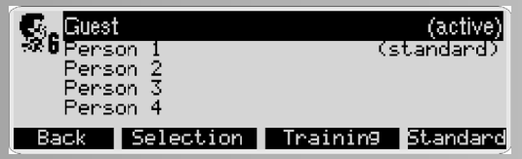
Osoby

V tomto menu určíte, která osoba a s tím spojená data a nastavení pro příslušný trénink platí a která osoba je při příštím zapnutí přístroje obsazena.



Stisknutí tlačítka **"Select"** černě označené položky nabídky, otevře příslušné podmenu.

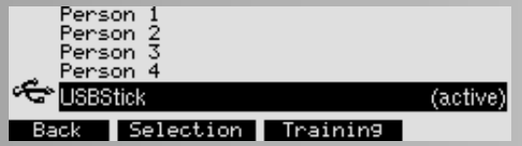
Stisknutím tlačítka **"Training"** přejdete do standardního tréninkového programu osoby označené jako „aktivní".



Jako příklad:
(Aktivní) Nedokončený trénink jako „Host"

(Standardní) „Osoba 1" by měla být při dalším zapnutí obsazena.

Toto nastavení zůstává platné až do příští změny.

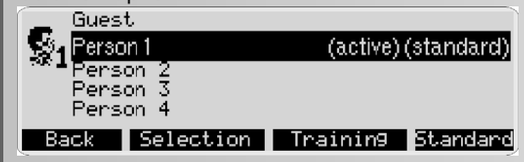


Osoby > Vybrat osobu

Můžete vybrat 5 osob. Po zasunutí USB sticku bude vytvořena další osoba „USBStick". Stick musí být ve formátu FAT32. Výběr osoby již není možný.

Upozornění:

Osoba „Host" nemá paměť. Zadání a nastavení platí jen do dalšího zapnutí.

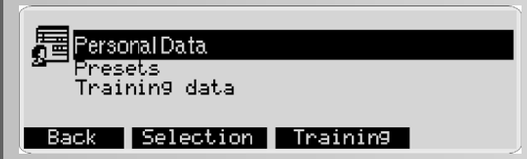


Stisknutím tlačítka **"Back"** přejdete zpět na menu „Osoby".

Stisknutím tlačítka **"Training"** přejdete do standardního tréninkového programu příslušné osoby.

Stisknutím tlačítka **"Standard"** obsadíte černě označenou osobu při příštím zapnutí přístroje

Stisknutím tlačítka **"Select"** u aktivní černě označené osoby se otevře příslušné podmenu.



V tomto menu se nacházejí 3 podmenu:

Oobní data

Zde se zadávají osobně specifická data.

Zadání

Zde se zadávají údaje k zobrazení a funkcím, tréninkové funkce a nastavují hodnoty pulsu.

Tréninková data

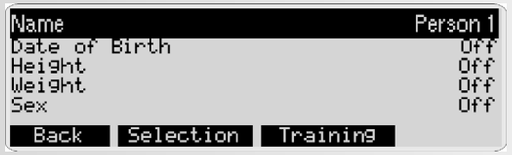
Zde jsou zobrazena celková tréninková data.

Osoby -> osoba 1 -> osobní data

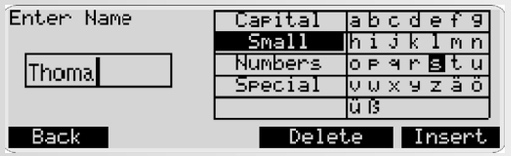
V této nabídce zadáte údaje osoby.

- Textové zadání zde nahrazuje „Osoba 1"
- Datum narození má vliv na hodnoty zadání pulzu.
- Zadání výšky má vliv na B.M.I. Výpočet.
- Zadání hmotnosti má vliv na výpočet B.M.I. a IPN fitness testu.
- Všechny údaje o osobě mají vliv na výpočet IPN fitness testu.

Osobní data -> zadání jména



Stisknutím tlačítka **"Select"** u "Jméno" se otevírá podmenu "Zadání jména":



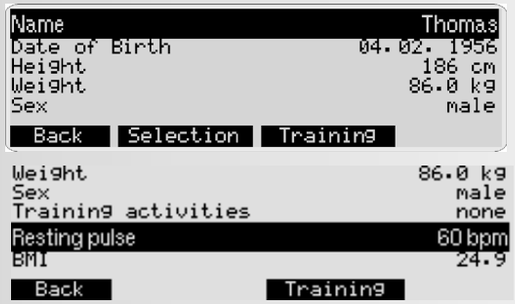
Upozornění:

Údaj **Osoba 1** je třeba předtím smazat.

Navigačními tlačítky se volí jak oblasti, tak i znaky. Aktivní oblast je označena černě.

Stisknutím tlačítka **"Insert"** se označený znak přebírá. Maximálně možných je 8 znaků.

Stisknutím tlačítka **"Back"** se přebírá zadání. Musí být zadán minimálně 1 znak, jinak není možnost "zpět" nabídnuta.



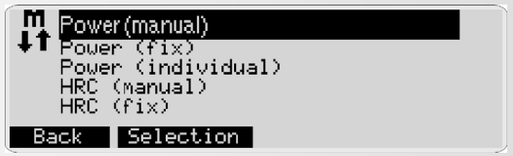
Tlačítky -/+ lze měnit hodnoty pro „Věk", „Výška" a „Hmotnost", klidový pulz a výběr pro „Pohlaví" a tréninkové aktivity.

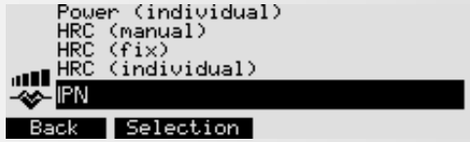
Takto může vypadat náhled osobních dat vzorové osoby "Thomas".

Menu

Programy

Toto menu obsahuje přehled tréninkových programů přístroje. Máte různé možnosti, jak utvářet trénink.





Upozornění:

Není-li možné obsah některého menu zobrazit na displeji, je třeba pomocí navigačních tlačítek „Up" nebo „Down" posunout zobrazovaný obsah. Přitom se posouvá výběr a je označen černě. U první položky menu se označení nachází nahoře a u poslední položky dole na displeji.

Výkon (manuálně):
Zde měníte výkon během tréninku. Údaje hodnot jako čas, vzdálenost... lze přičítat nebo odečítat. V těchto programech si můžete zaznamenat vaši tréninkovou jednotku. Ta je poté k dispozici jako "Prg Record".

Výkonové profily (pevné)
Výkonnostní profily řídí výkon.

Výkonové profily (individuální)
Výkonnostní profily můžete měnit dle vašich potřeb.

Programy HRC (manuálně) HRC=Heart Rate Control.
Zde zadáváte hodnotu pulsu a regulace výkonu probíhá automaticky na tento cílový puls.

HRC (pevné)
Profilové programy pulsu řídí výkon dle měnicích se hodnot pulsu.

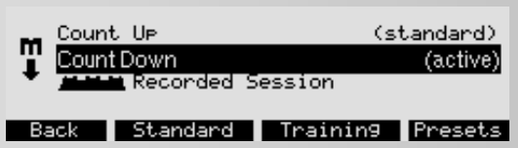
HRC (individuální)
Zde měníte základní profilové programy pulsu dle vašich potřeb.

IPN
Program zvyšuje výkon a zaznamenává váš nárůst pulzu. Na konci je provedeno vyhodnocení.

Programy -> výkon (manuálně)
Pod názvem „Výkon (ručně)" se nacházejí 3 tréninkové programy: „Count Up", „Count Down" a „Recorded Session". Během tréninku přestavujete výkon.

Při „Count Up" se přičítají, při „Count Down" se odečítají hodnoty, které jste předem zadali nebo z vašeho zadání v nabídce: Zadání –> Hodnoty tréninku byly převzaty.

„Recorded Session" je průběh tréninku, který byl uložen v „Count Up"nebo „Count Down" a lze jej opakovat.



Navigační tlačítka **"Up"** a **"Down"** označují výběr černě a s funkcí (aktivní)

Stisknutí tlačítka **"Standard"** volí označený program jako standardní program „aktivní" osoby.

Stisknutí tlačítka **"Training"** vybírá označený program a provádí přechod do náhledu "Připravenost k tréninku".

Stisknutí tlačítka **"Presets"** ukazuje zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

Poznámka:

Obsazení funkčních tlačítek při výběru tréninkového programu se nemění. Proto je v následujících popisech programů upuštěno od opakování textu.

Programy -> výkonové profily (pevné)

Pod označením "Výkonové profily (pevné)" se nachází 10 tréninkových profilů, které se liší pouze dobou trvání a intenzitou. Výkon se mění dle zadání profilu. Vedle čísla programu se nachází doba trvání a délka programu.

Navigační tlačítka **"Up"** a **"Down"** označují výběr černě a s funkcí (aktivní)

Programy -> výkonové profily (individuální)

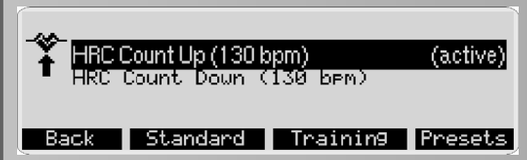
Pod označením "Výkonové profily (individuální)" se nachází 10 tréninkových profilů. Ty můžete přetvářet co se týká doby, délky a intenzity.

Upozornění:

Utváření **„edit"** položky "Výkonové profily (individuálně)" je popsáno na straně 14.

Programy -> programy HRC (manuálně)

Pod označením "HRC (manuálně)" se nacházejí dva tréninkové programy: " Count Up " a " Count Down ". V obou programech je regulací výkonu dosaženo **cílového pulsu**, který je udržován po dobu tréninku. Cílový puls je převzat buď z vašich zadání v menu: **Zadání -> zadání pulsu** nebo v případě, že ještě žádné zadání není k dispozici, zadán na 130. Při " HRC Count Up " se přičítají, při "HRC Count Down " odečítají hodnoty, které zadáte nebo které byly převzaty z vašich zadání v menu: **Zadání -> tréninkové hodnoty**

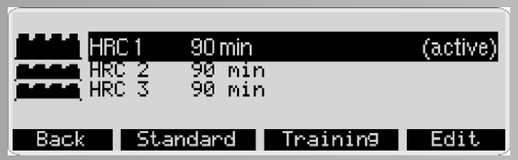


Programy -> HRC (pevné)

Pod označením "HRC (pevné)" se nachází 5 tréninkových profilů, které se liší pouze dobou trvání a intenzitou. V programech jsou **měnící se cílové pulsy** dosahovány regulací výkonu. Výška profilu programu se řídí podle zadání vašeho maximálního pulsu v menu: **Zadání -> zadání pulsu.** If no data is available, an age of 50 years and a maximum pulse of 170 are set automatically.

Programy -> HRC (individuální)

Pod označením "HRC (induviduální)" se nachází 3 tréninkové profily. Ty můžete editovat co do doby a intenzity.

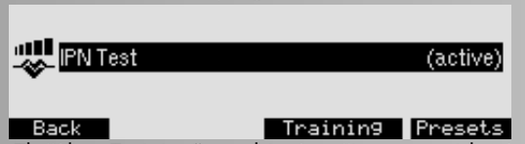


Upozornění:

Utváření **„edit"** položky "HRC (individuálně)" je popsáno na straně 15.

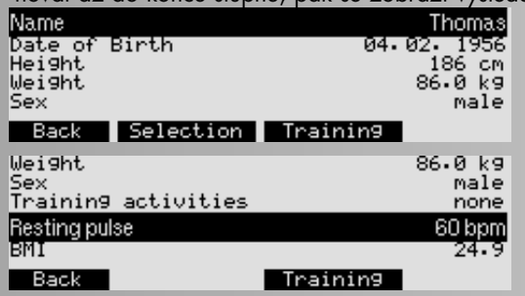
Programy > IPN test

IPN test vyžaduje zobrazené údaje osob.. Z těchto údajů se vypočte výkonnostní profil a cílový pulz. Jestliže údaje chybí, nebude aktivováno programovatelné tlačítko „Training".



Tlačítko „Training" se objeví v připravenosti k tréninku se zobrazením výkonnostního profilu.

Stisknutím tlačítka „Zadání" přejdete na zadávání údajů osoby. Cílem testu IPN je vám poskytnout doporučení pro další trénink. Za tímto účelem musíte od druhého stupně za maximálně 15 minut dosáhnout vypočteného cílového pulzu. Až je dosažen, začne ukazatel pulzu blikat. Musíte ještě trénovat až do konce stupně, pak se zobrazí výsledek.



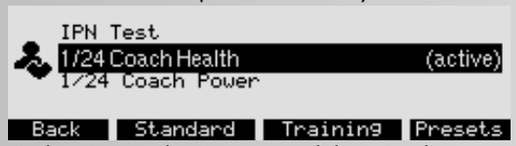
Upozornění:

Jestliže cílového pulzu nedosáhnete, obdržíte hlášení. Musíte pak zvýšit své zadání v aktivitě tréninku a vykonat test znovu.

Programy > Coach Health / Power

Po absolvování testu IPN dostanete výsledek testu zobrazený šipkou na stupnici. Je sestaveno 24 tréninkových jednotek, které naleznete v testu IPN.

Pro výběr jsou k dipozici 2 druhy tréninku:
Health = zdravotní trénink nebo **Power** = výkonnostní trénink.
Jestliže si chcete zlepšit všeobecný fyzický stav, vyberte „Health".
Jestliže si chcete zlepšit fitness stav, vyberte „Power".



Stisknutím „Zadání" změníte dobu tréninku.

Upozornění:

Jestliže není žádný fitness test k dispozici, bude vydáno upozornění.

Upozornění:

1. Před prvním testem IPN bude navržena přivykací fáze 4x30 minut na 2 týdny. Bude doporučena intenzita, při které se cítíte dobře při frekvenci šlapání 50-60 ot./min.

2. První test byste měli absolvovat odpočinutí a bez akutních zdravotních problémů (doporučujeme před tím alespoň jeden den přestávky v tréninku). Klidový pulz by měl být stanoven již předem, určením střední hodnoty z minimálně 3 měřeních bezprostředně po probuzení.

3. Po 24 tréninkových jednotkách nebo po 12 týdnech obdržíte doporučení vykonat opětovný test, aby se zkontrolovala intenzita tréninku. Za tímto účelem by se měl znovu určit klidový pulz podle výše popsaných pravidel a také by měla být dodržena výše popsaná zadání.

4. Po 24 jednotkách, resp. po opětovném testu, následuje nový blok s 24 jednotkami.

5. Jestliže se střídavě používá zdravotní a výkonnostní trénink, nebudou doposud absolvované tréninkové jednotky již započítány.

Všeobecná pravidla:

Pro zdravotní trénink doporučujeme 2 jednotky týdně.

Pro výkonnostní trénink doporučujeme 3 jednotky týdně.

Mezi jednotkami by pokud možno nemělo nikdy nastat přerušení delší než 7 dní. Mezi jednotkami by však měla být učiněna pauza alespoň 1 den, resp. nemělo by se absolvovat více než 5 jednotek týdně.

Po nemoci nebo výpadku tréninku v délce do 3 týdnů bude blok tréninku pokračovat na aktuálním místě. Při výpadku tréninku delším než 3 týdny doporučujeme vykonat nový test.

Por osoby užívající ß blocker nemá test smysl a není doporučován!

Zadání věku pod 17 let nebude akceptováno.

Trénink

Výběr tréninkových programů

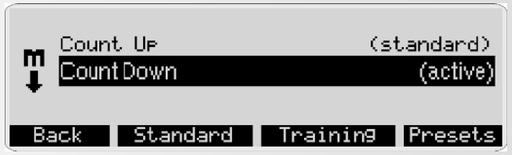
Máte 3 možnosti::

1. Trénink pomocí zadání výkonu
a) Manuální zadání výkonu
b) Výkonové profily
c) Recorded Session

2. Trénink pomocí zadání pulsu
a) Manuální zadání pulsu
b) Profily pulsu

3. Trénink s vedením (coaching)
Musíte absolvovat test IPN. Poté budete klasifikováni a dostanete cyklus tréninku s 24 jednotkami. Poté následuje nový fitness test s novými tréninkovými jednotkami.

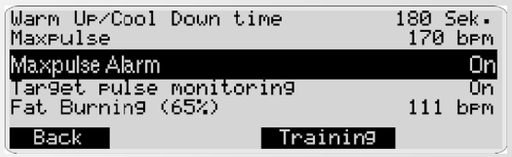
1a
Výběr tréninkového programu s manuálním zadáním výkonu např. " Count down "

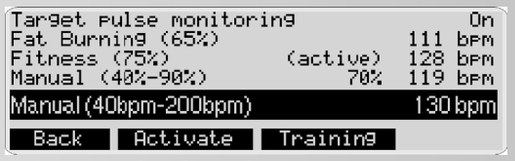


Pomocí stisknutí tlačítka **Presets"** se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

Výkon (manuálně) -> aktuální zadání

V tomto menu můžete nahlížet, měnit nebo ponechat nezměněná zadání pro aktivní program.





Zobrazení: **Aktuální zadání**
Jako zadání jsou zde hodnoty, které aktivní osoba "Thomas" zadala již předem v položce **Zadání -> tréninkové** hodnoty a **Zadání pulsu**:

Spotřeba energie	=	800 kJoule
Doba tréninku	=	30 min.
Tréninková trasa	=	7.50 km
Maximální puls	=	170 bpm
Alarm při překročení maximálního pulsu		
	=	ZAP
Sledování cílového pulsu	=	ZAP
Kondice (75%)	=	aktivní

Stisknutím tlačítka **"Training"** jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu **"Training stand-by"**.

Připravenost k tréninku

V tomto náhledu jsou zobrazeny hodnoty a nastavení.

Zobrazení: nahoře
Aktuální frekvence šlapání = 0 min-1
Aktuální rychlost = 0.0 km/h
Ze zadání "Thomas" bylo převzato:
Tréninková trasa = 7.50 km
Doba tréninku = 30:00 min
Spotřeba energie = 800 kJoule
Aktuální poměr výkonu = 4 % (aktuální výkon k nastavenému maximálnímu výkonu přístroje 600 Wattů.)
Zadání výkonu = 25 wattů
Aktuální puls = 70 bpm [tepů /min]
Aktuální frekvence pulsu = 41% (aktuální puls k maximálnímu pulsu)

Zobrazení: Dole
Aktivní osoba = Thomas
Symbol programu
Aktuální datum a čas
Aktivní program = Výkon (manuálně), count down

Pomocí stisknutí tlačítka **"Menu"** přejdete zpět

Stisknutím tlačítka **"User"** se přejde do menu "Osoby"

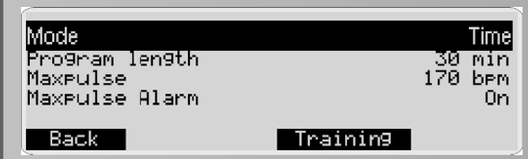
Pomocí stisknutí tlačítka **"Presets"** se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

Upozornění:

Výkon lze v připravenosti k tréninku pomocí **tlačítek -/+** o **5 wattů** nebo pomocí **navigačních tlačítek vlevo/vpravo o 250 wattů** snížit nebo zvýšit.

1b
Výběr tréninkového programu s výkonovým profilem: např. výkon (pevný), program 1

Pomocí stisknutí tlačítka **"Presets"** se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.



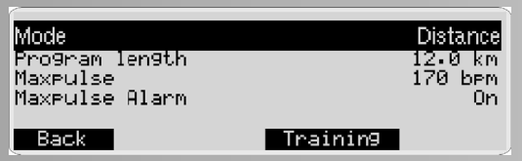
Zobrazení: Aktuální zadání

Režim	=	Čas
Délka programu	=	30 min.
Maximální puls	=	170 bpm
Alarm při překročení maximálního pulsu	=	ZAP

Jako zadání jsou zde hodnoty, které aktivní osoba "Thomas" zadala již předem v položce menu **Zadání -> Tréninkové hodnoty**:

Režim programu Čas nebo Trasa

Stisknutí tlačítka **"-/+"** mění v **režimu** program z času na **trasu** a v **délce programu** lze měnit **čas** z 20 až na 90 minut, **trasu** z 8 kilometrů na 36 kilometrů (krosový ergometr 4 - 18 kilometrů).



Zobrazení: **Aktuální zadání**

Režim = Trasa

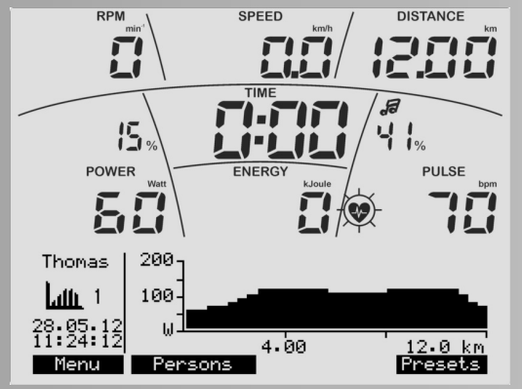
Délka programu = 12.0 km

Stisknutím tlačítka **"Training"** jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu **"Training stand-by"**

Upozornění:

U cyklistického ergometru odpovídá 1 minuta = 400 metrům a u krosového ergometru 200 metrům.

Připravenost k tréninku



Zobrazení: nahoře

Trasa = 12. km

Zobrazení: Dole

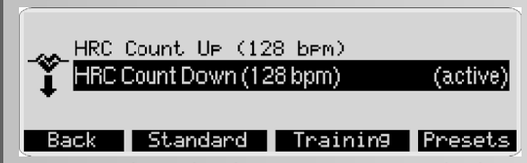
Zobrazení profilu programu v režimu trasy

Upozornění:

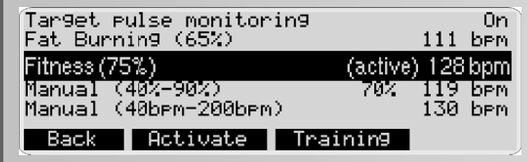
Výkonový profil lze v připravenosti k tréninku pomocí **tlačítek -/+** o **5 wattů** nebo pomocí **navigačních tlačítek vlevo/vpravo** o **25 wattů** snížit nebo zvýšit.

2a

Výběr tréninkového programu s manuálním zadáním pulsu např. " HRC Count Down "



Pomocí stisknutí tlačítka **"Presets"** se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.

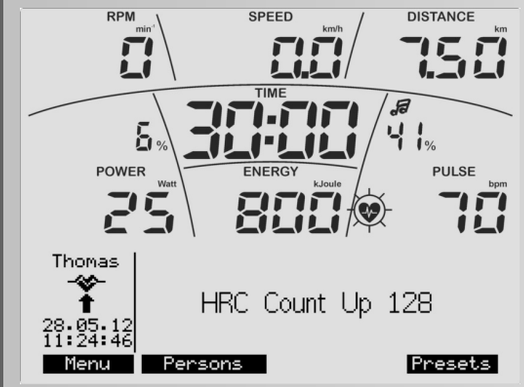

Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 111 bpm
Fitness (75%) (active) 128 bpm
Manual (40%-90%) 70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm) 130 bpm
Back Activate Training

Zobrazení: **Aktuální zadání**

Výběrem z kondice (75%) je jako aktivní **cílový puls** pro trénink vybrána hodnota pulsu **128**.

Stisknutím tlačítka **"Training"** jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu **"Připravenost k tréninku"**.

Připravenost k tréninku



Zobrazení: **Připravenost k tréninku**

Hodnoty byly převzaty z aktuálních zadání programu.

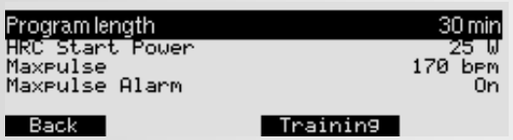
Upozornění:

Cílový puls lze v připravenosti k tréninku pomocí tlačítek -/+ snížit nebo zvýšit.

2b

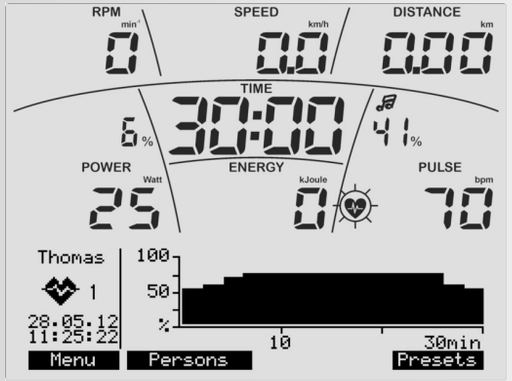
Výběr tréninkového programu s profilem pulsu: např. "HRC (pevný), profil 1 HRC"

Pomocí stisknutí tlačítka **"Presets"** se přejde do menu "Aktuální zadání" a jsou indikována zadání, která je u "aktivního" programu nutno zadat nebo již byla zadána.



Stisknutím tlačítka **"Training"** jsou převzaty hodnoty a nastavení a proveden přechod do náhledu **"Připravenost k tréninku"**.

Připravenost k tréninku



Zobrazení: **Připravenost k tréninku**

Hodnoty byly převzaty z aktuálních zadání programu.

Upozornění:

Výšku profilu pulsu lze pomocí **tlačítek -/+** snížit nebo zvýšit: V připravenosti k tréninku celý profil a v tréninku úsek tréninku, který máte před sebou.

Trénink

Jako příklad tréninkového programu Výkon (manuálně) Count Down je znázorněn tréninkový displej.

Zobrazení: **Připravenost k tréninku**

Pokud šlapete nad 10 ot./min spouští se tréninkový displej.

Při tréninku máte možnost aktivovat další informace ve spodním zobrazení.

Stisknutím tlačítka **"Display"** se informace přepnou z „Aktuálního tréninku" na „Specifikace programu", poté na „Informace o pulsu", poté na „Průměrné hodnoty" atd....

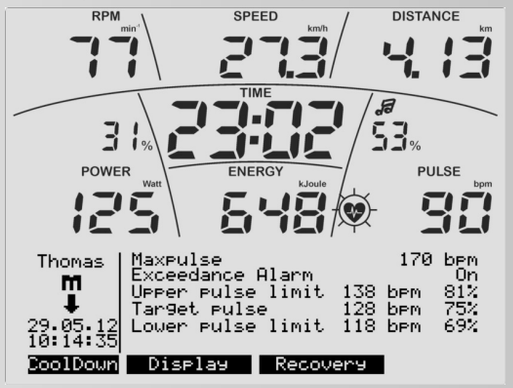
Zobrazení: **Current Training**

V horním zobrazení se hodnoty zadání zobrazí sestupně a ve spodním zobrazení se tréninkové hodnoty zobrazí vzestupně.

Zde v příkladu byl výkon zvýšen na 125 wattů a puls stoupl na 90 úderů/min.

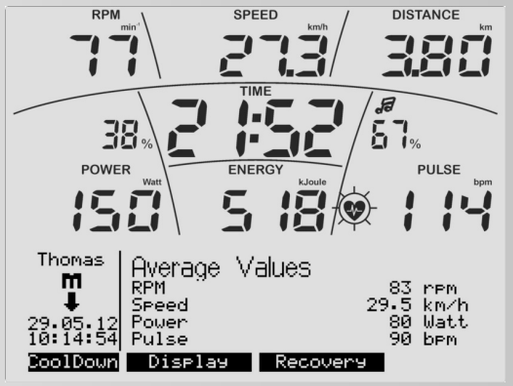
Zobrazení: **Specifikace programu**

Zde je zobrazen aktuální program.



Zobrazení: **Informace o pulsu**

Zde jsou zobrazena nastavení a zadání pulsu



Zobrazení: **Average values**

Zde jsou zobrazeny průměrné hodnoty.

Upozornění:

Je-li zadání odpočítáno sestupně až na "nulu", počítá se dále vzestupně. Je-li dosaženo posledního zadání, ozve se krátký zvukový signál.

Tréninkové funkce

Změna provozního režimu z nezávislého na otáčkách na závislý na otáčkách.

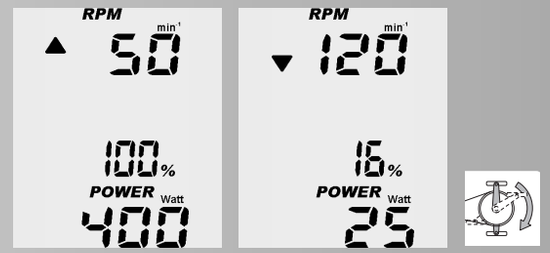
Tato funkce není dostupná o všech přístrojů. Když ano, je dostupná programovatelným tlačítkem „Fest/Var".

Na začátku pracuje přístroj nezávisle na otáčkách.

Frekvence šlapání se zobrazuje jako hodnota:

Stisknutím „Fest/Var" se provozní režim změní na závislý na otáčkách. Je to signalizováno dvojitou šipkou. Je zrušeno omezení výkonu. Změna je možná jen v tréninku.

Sledování otáček/výkonu

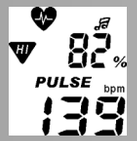


Jestliže nelze dosáhnout v oblasti nezávislé na otáčkách zobrazeného výkonu pomocí frekvence šlapání, zobrazí se šipka **Nahoru** nebo **Dolů**.

For technical reasons, a performance of 400 watt cannot be achieved at 50 rpm, for instance, or 25 watt at 120 rpm, for that matter. The arrows indicate that you need to pedal faster or slower to make it possible to achieve a given performance.

Sledování pulsu (cílový puls)

Pokud jste v menu cílového pulsu aktivovali sledování, bude váš puls během tréninku monitorován. V příkladu “Thomas” je aktivní cílový puls 128. Sledování pulsu se ohlásí při překročení o 11 tepů (139) prostřednictvím šipky ***HI*** směřující směrem down. Naopak se při snížení o 11 úderů (117) objeví šipka ***LO*** směřující směrem up.



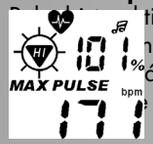
Funkce semaforu HRT = Heart Rate Light

Barvy zobrazení a jejich význam
Funkce je zobrazována ve 3 barvách: modrá, zelená a červená. Za účelem nápadného upozornění na stavy pulsu je udávání barvy stanoveno následujícím způsobem:
Červené podsvícení pozadí (Color=2)
Kontrola pulsu je aktivní.
Puls přesáhl rozsah kontroly cílového pulsu (+11 tepů) (analogicky k indikátoru šipky HI)
Při aktivní kontrole maximálního pulsu byl překročen maximální puls (analogicky k indikátoru MAXPULSE)
Zelené podsvícení pozadí (Color=3)
Kontrola cílového pulsu je aktivní a probíhá trénink.
Puls dosáhl cílového pulsu a pohybuje se v rozsahu kontroly cílového pulsu (–/+ 10 tepů)
Modré podsvícení pozadí (Color=4)
Kontrola cílového pulsu je aktivní a probíhá trénink.
Puls poklesl pod rozsah kontroly cílového pulsu (-11 tepů) (analogicky k indikátoru šipky LO)

Upozornění:

Spodní hranice je zobrazena pouze tehdy, pokud trénujete a bylo předtím dosaženo cílového pulsu.

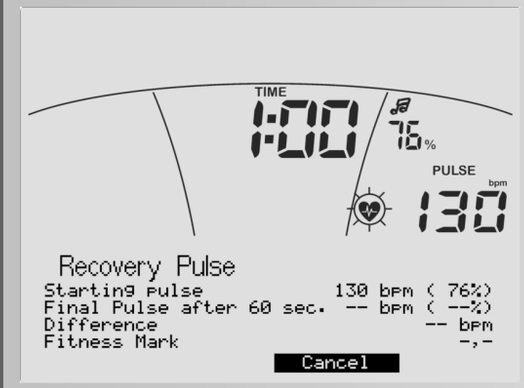
Sledování pulsu (maximální puls)



tivovali sledování maximální hodnoty pulsu a váš
notu přesáhl, zobrazí se ***MAX*** a blikající šipka
án zvukový alarm (symbol známky), a doda-
ještě dvojitý zvukový signál.

Měření zotavovacího pulsu

Měření zotavovacího pulsu je evidence pulsu v rámci jedné minuty. Přitom je z hlediska času zpětně váš puls změřen při zahájení a na konci měření času, zjištěn rozdíl pulsu a z toho vypočtena kondiční známka. Pomocí stisknutí tlačítka **„Oddech“** se funkce spustí



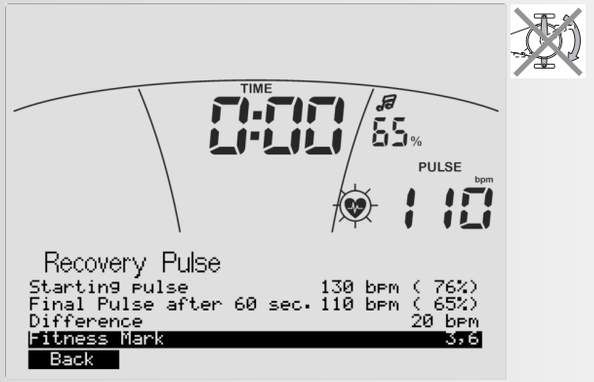
Zobrazení: **Recovery Pulse**

Zpětný časový průběh s aktuálním pulsem a hodnotou pulsu při startu zotavovacího pulsu. Procentní údaje udávají poměr: aktuálního pulsu k maximálnímu pulsu.

Stisknutí tlačítka **“Cancel”** přerušuje měření zotavovacího pulsu a displej přechází do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

Upozornění:

Funkce zotavovacího pulsu je nabídnuta pouze při indikované hodnotě pulsu.



Zobrazení: **Recovery Pulse**

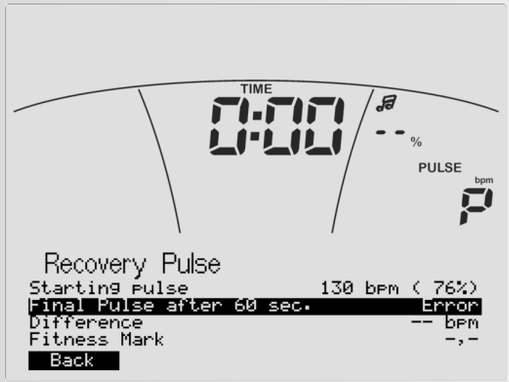
Konec měření zotavovacího pulsu s údajem konečného pulsu po 60 sec., diference mezi počátečním a konečným pulsem a z toho vypočítaná kondiční známka.

Upozornění:

Stisknutím tlačítka **“Back”** dojde k změně do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

Měření zotavovacího pulsu a ztráta pulsu

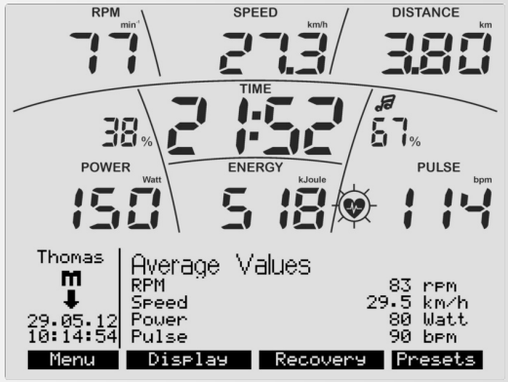
Při přerušení měření pulsu je proveden zpětný časový průběh, ale není vypočítávána kondiční známka.



Stisknutím tlačítka **“Back”** dojde k změně do připravenosti k tréninku se zobrazením průměrných hodnot.

Přerušení nebo konec tréninku

Při méně než 10 otáčkách pedálů/min nebo stisknutí “Oddech” identifikuje elektronika přerušení tréninku. Zobrazeny jsou průměrné hodnoty.



Zobrazení:

Tréninková data jsou zobrazena tak dlouho – jak je stanoveno v menu "Nastavení -> standby". Pokud v této době nestisknete žádné tlačítko a netrénujete, přepne se elektronika do standby režimu

Opětovné zahájení tréninku

Při pokračování tréninku během "doby Standby", jsou poslední hodnoty přičítány nebo odečítány.

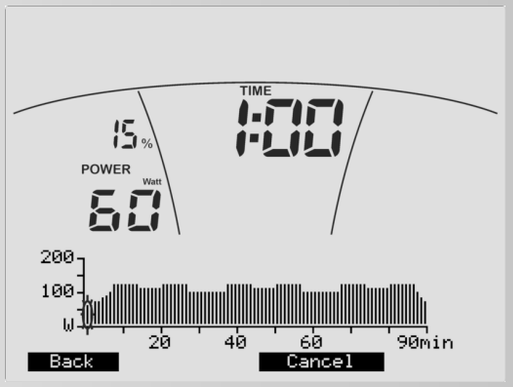
Individuální profily tréninku (editace)

V menu "Programy" máte možnost vytvoření individuálních výkonových profilů a programů profilu HRC.

Výkon (individuální)

Pro individuální změny je dispozici je 5 výkonových programů se stejnou dobou a délkou.

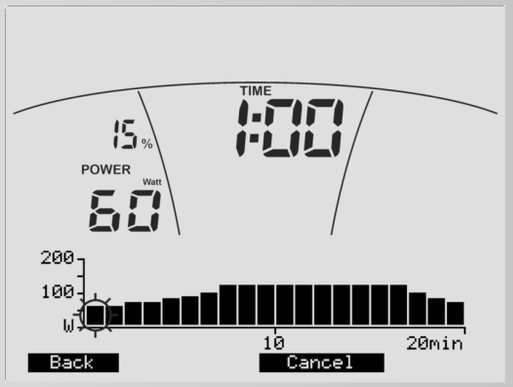
Stisknutí tlačítka **"Edit"** provádí změnu do podmenu "Editovat program".



Každá minuta je znázorněna jako sloupec. Doba tréninku (délka) se volí mezi 20 až 90 minutami. Tlačítka -/+ zkracují nebo prodlužují dobu tréninku o 10 minut.

Navigační tlačítka doprava/doleva označují jeden sloupec. Ten je znázorněn blikáním. Příslušný čas se zadává v položce ***TIME*** a výkon v položce ***POWER***.

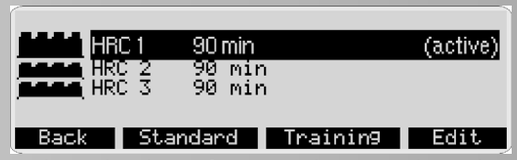
Navigační tlačítka nahoru/dolů mění výkon blikajícího sloupce.



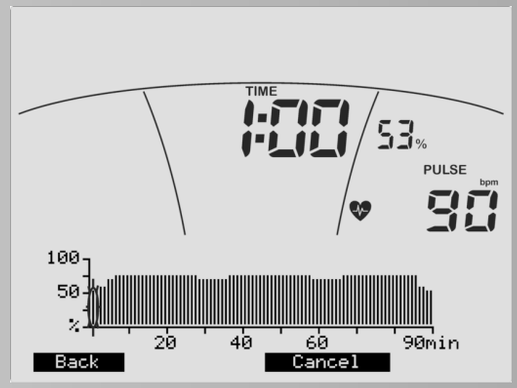
Takto může vypadat změna programu. Stisknutím tlačítka **"Back"** je přebrán váš individuální profil.

Zobrazení: Výběr programu se změněným programem 1 HRC (individuální)

K editaci jsou k dispozici 3 profily pulsu



Stisknutí tlačítka **"Edit"** provádí změnu do podmenu "Editovat program".



Každá minuta je znázorněna jako sloupec. Doba tréninku (délka) se volí mezi 20 až 90 minutami. Tlačítka -/+ zkracují nebo prodlužují dobu tréninku o 10 minut.

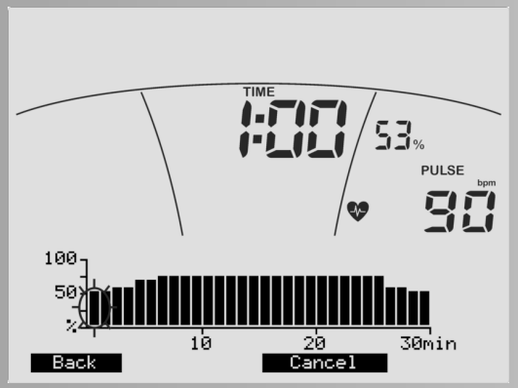
Navigační tlačítka doprava/doleva označují jeden sloupec. Ten je znázorněn blikáním. Příslušný čas se zadává v položce ***TIME*** a puls v položce ***PULSE***.

Navigační tlačítka nahoru/dolů mění cílový puls blikajícího sloupce.

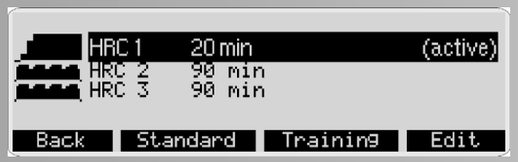
Cílový puls jednoho sloupce je udán v procentech a úderech a vztahuje se, pokud je zadáno, na váš maximální puls. Cílový puls lze měnit v rozsahu 20 - 100% maximálního pulsu.

Upozornění:

Není-li u aktivní osoby maximální puls k dispozici, je použita standardní osoba 50 let s maximálním pulsem 170=100%.



Takto může vypadat změna programu. Stisknutím tlačítka **"Back"** je přebrán váš individuální profil.



Zobrazení: **Výběr programu**
se změněným profilem HRC 1 1

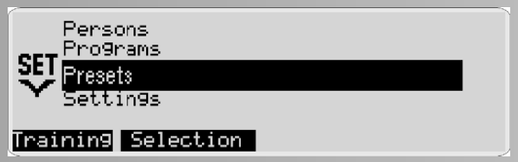
Upozornění:

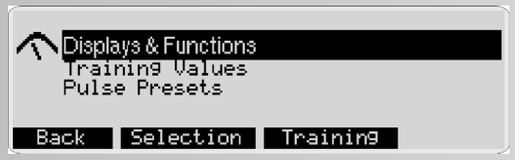
Změněné individuální programy a profily jsou uloženy pod příslušným uživatelem a nepřepisují programy a profily jiných uživatelů.

Menu

Zadání

V položce „Zadání" mají všechny osoby (host P1-P4) – nezávisle na sobě – možnost, upravit dlouhodobě natavení a zadání a uložit je. Nastavení jako host se při restartu nahradí standardními hodnotami.





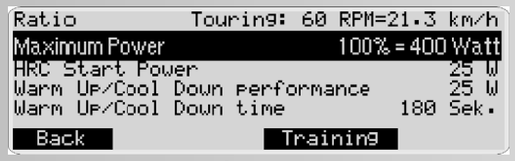
V tomto menu se nacházejí 3 podmenu:

1. Zobrazení a funkce
Zde určujete vaše výkonové hodnoty, rychlost a jak má být indikována spotřeba energie.

2. Tréninkové hodnoty
Zde stanovujete hodnoty pro energii, dobu tréninku a vzdálenost, které jsou při zadání převzaty jako standardní hodnoty.

3. Zadání pulsu
Zde udáváte, jak má být sledován váš puls a na které hodnoty se má dát pozor.

Zadání -> 1. zobrazení a funkce


Ratio Touring: 60 RPM=21.3 km/h
Maximum Power 100% = 400 Watt
HRC Start Power 25 W
Warm Up/Cool Down performance 25 W
Warm Up/Cool Down time 180 Sek.
Back
Training

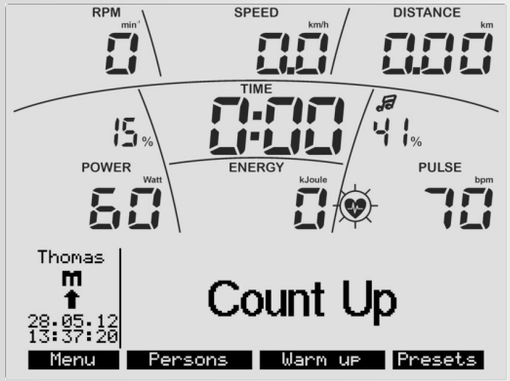
- V položce **"Převod"** nastavujete rychlost, která má být zobrazena: Mountain: Pro 60 otáček pedálu plyne 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h a Racer: 25,5 km/h

Upozornění:

- U **"Maximálního výkonu"** ponecháváte nebo omezujete maximální výkon přístroje. Nad touto hranicí není již výkon přípustný. % sloupec v indikaci výkonu ukazuje aktuální poměr k nastavenému maximálnímu výkonu.
- U **"Počátečního HRC výkonu"** zadáváte počáteční výkon 25 - 100 wattů v programech řízených dle pulsu v případě, že vám předem nastavená hodnota připadá příliš nízká nebo příliš vysoká.
- U **"Zahřívacího / odpočinkového/zchlazovacího výkonu"** zadáváte cílový výkon 25 - 100 wattů, který v programech Přičítání/odpočítávání aktivuje automatické zvýšení (zahřívacího) nebo snížení (odpočinkového/zchlazovacího) výkonu na tento cílový výkon.
- U **"Zahřívací / odpočinkové/zchlazovací doby"** určujete dobu zahřívací / odpočinkové/zchlazovací funkce 60-240 sec.

Rozcvičení

V prvních 30 sec. zůstává výkon konstantní, potom je výkon zvýšen až na cílový výkon (předem nastavený výkon).



"Rozcvičení" zobrazí se postupový sloupec.

Postupový sloupec udává 0%.

Při šlapání pedálů udává postupový sloupek 100%. Výkon se v tomto příkladu zvyšuje z 25 na 60 wattů.

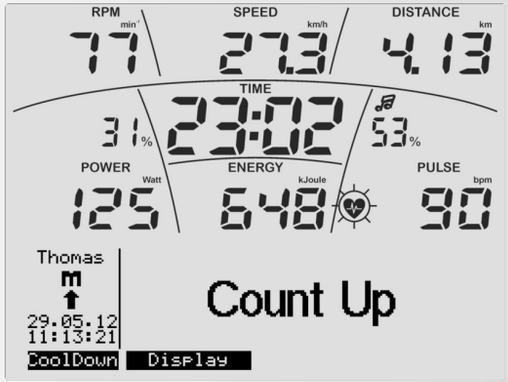
Při dosažení 60 wattů = 100% pípne 3x zvukový signál a funkce se ukončí.

Upozornění:

Funkce **"Rozcvičení"** je nabízena **pouze** tehdy, když je nastavený výkon vyšší než zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon v položce Zobrazení a funkce.

Odpočinek/zchlazování

Výkon je snižován až na zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon a zde po 30 sec. držen, až je dosaženo zahřívací / odpočinkové/zchlazovací doby.



Stisknete-li tlačítko **"Odpočinek/zchlazení"** zobrazí se postupový sloupec.

Postupový sloupec udává 3%.

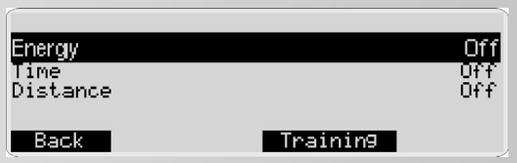
Jako příklad: Při dosažení odpočinkového/zchlazovacího výkonu = 100% zazní 3x zvukový signál a funkce se ukončí.

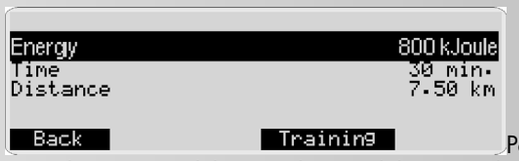
Upozornění:

Funkce **"Odpočinek/zchlazení"** je nabízena **pouze** tehdy, když je aktuální výkon v tréninku vyšší než zahřívací / odpočinkový/zchlazovací výkon v položce Zobrazení a funkce. Stiskněte-li tlačítko "Odpočinek/zchlazení" zobrazí se postupový sloupec.

- U položky**"Výpočet energie"** určujete, zda má být zobrazena vaše spotřeba energie (reálná) nebo přeměna energie ergometru (fyzikální).
- U položky **"Jednotka energie"** určujete, zda bude spotřeba energie zobrazena v kJoulech nebo kcal.

Zadání -> 2. tréninkové hodnoty





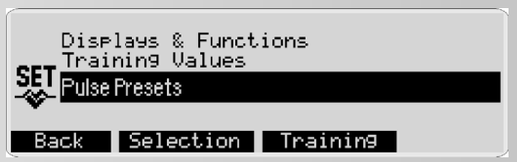
Po zadání spotřeby energie, doby tréninku a vzdálenosti mohou hodnoty vypadat takto.

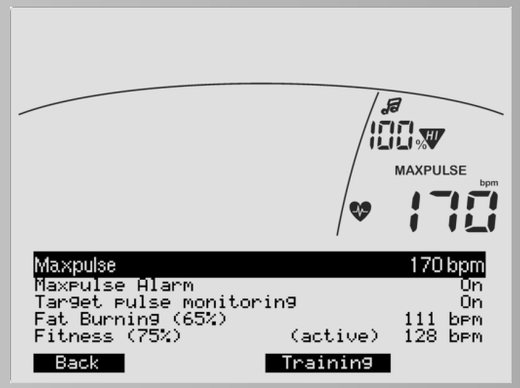
Zadání tréninkových hodnot způsobuje, že jsou hodnoty zavedeny do zobrazení "Připravenosti k tréninku" tréninkových programů. Zde je můžete ještě měnit.

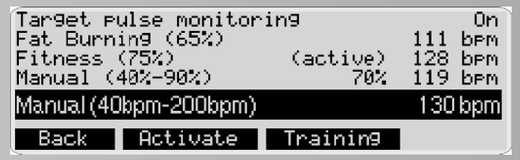
Při zahájení tréninku jsou hodnoty odečítány a po dosažení nuly jsou zobrazeny blikající k indikaci, že bylo tréninkové zadání již splněno. Hodnoty nemají na ovládání ergometru vliv .

Zadání -> 3. zadání pulsu

Pokud jsou zadána osobní data "aktivní" osoby, jsou některé hodnoty pulsu zobrazeny. Pokud nejsou zobrazeny je zde uvedeno "Aus" (Neudáno).







- Zobrazení **"Maximální puls"** 170. Tato hodnota vychází ze vztahu (220 - věk) zde např. Thomas (50 let). Udává - lékařsky fundovaně – nejvyšší ještě přípustnou hodnotu pulsu pro váš věk, které by se v tréninku u zdravých osob ještě mohly, ale neměly vyskytnout.
- U položky **"Maximální puls"** můžete tuto hodnotu snížit nebo vypnout. Na tuto hodnotu se vztahuje procentuální zobrazení pulsu: Aktuální puls k maximálnímu pulsu a výšky profilů u programů pulsu. Zadání hodnoty umožňuje výběr hodnot cílového pulsu.
- U položky **"Výstraha po překročení maximálního pulsu"** určujete, zda bude při překročení maximálního pulsu vydán výstražný zvukový signál nebo ne. Jestliže bude u položky "Maximální puls" vybráno Vyp, výstražný zvukový signál se též deaktivuje.
- V položce **"Cílový puls"** máte 2 možnosti: "Sledování cílového pulsu" Zap nebo Vyp.

Vyp blokuje volbu sledování cílového pulsu.

Zap ve spojení se Zap u **„Maximálního pulsu"** umožňuje výběr:

„Spalování tuků 65%". To znamená, že 65% vašeho maximálního pulsu, závislého na věku dle vztahu (220 - věk) je jako hodnota pulsu sledováno nebo regulováno. V příkladu: 111

„Kondice (75%)". To znamená, že je za základ bráno 75% vašeho maximálního pulsu, závislého na věku. V příkladu: 128

"Manuálně (40%-90%)". To znamená, že můžete pomocí tlačítek -/+ určovat procentuální hodnotu mezi 40% až 90 %. V příkladu: 128 (70% se vypočítá jako navrhovaná hodnota)

Zap ve spojení s Vyp u „Maximálního pulsu" umožňuje výběr:

Manuálně (40bpm - 200bpm). To znamená, že pomocí tlačítek -/+ můžete zadat hodnotu pulsu mezi 40 a 200, která je nezávislá na vašem věku.
V příkladu: 130 (Zobrazí se jako navrhovaná hodnota)

Stisknutím tlačítka **"Aktivovat"** se přebírá černě označený výběr s označením **(aktivní)**.

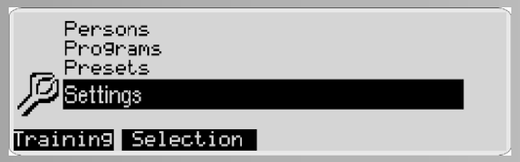
Vybraný cílový puls je u programů pulsu převzat jako zadání. V tréninku je této hodnoty dosaženo regulací výkonu a je dodržena po dobu tréninku. V ostatních tréninkových programech slouží jako orientace pro rozsah pulsu 10 úderů pod nebo nad cílovým pulsem, v němž se má trénovat. Dvě šipky ve zobrazení pulsu kontrolují tento rozsah pulsu.

Stisknutím tlačítka "**Zpět"** jsou převzata nastavení.

Menu

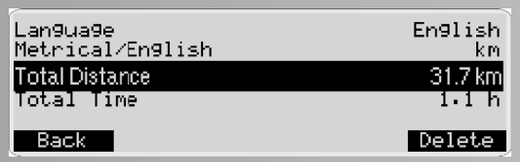
Nastavení (pro všechny osoby)

Toto menu poskytuje možnost provést z hlediska zobrazení a přístroje specifická nastavení a přizpůsobení v 5 podmenu. Tato platí pro všechny osoby.



Nastavení -> 1. jednotky

Zde určíte v jakém jazyce budou zobrazena menu, údaje rychlosti a vzdálenost v kilometrech nebo mílích a můžete vymazat hodnoty celkových kilometrů a celkové doby tréninku.



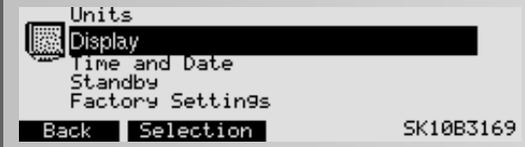
Stisknutí tlačítka **"Vymazání"** a poté "Vymazání OK" provádí tento proces.

Stisknutím tlačítka **"Zpět"** jsou převzata nastavení.

Upozornění:

Položka **"Vymazání OK"** maže celkové kilometry a celkovou dobu.

Nastavení -> 2. displej



Zde nastavíte kontrast, jas a barvu pozadí zobrazení. 0=vypnuto, 1= světle modrá, 2=červená, 3=zelená, 4=modrá, 5=tyrkysová.

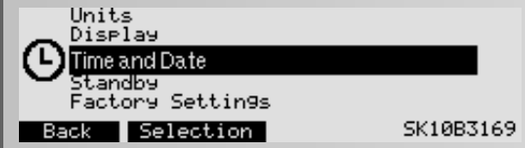
Stisknutím tlačítka **"Back"** se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení budou převzata.

Stisknutím tlačítka **"Cancel"** se vrátíte zpět do hlavního menu. Nastavení nebudou převzata.

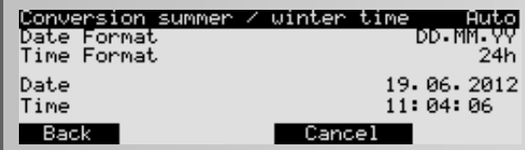
Upozornění:

Kontrast je optimální, pokud na displeji nejsou vidět žádné silnější stíny. Nastavení „Kontrast" se vztahuje na spodní displej a **„Jas"** na oba displeje.

Nastavení -> 3. čas a datum



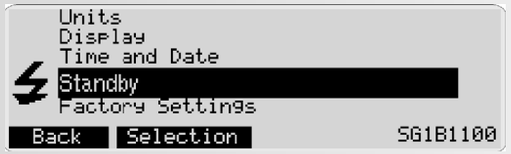
Zde nastavíte čas a datum, formáty a jiné možnosti zobrazení.



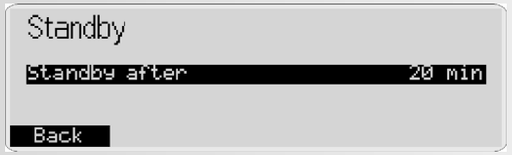
"-/+" mění nastavení, formáty a hodnoty.

Stisknutím tlačítka **"Back"** jsou převzata nastavení.

Nastavení -> 4. standby



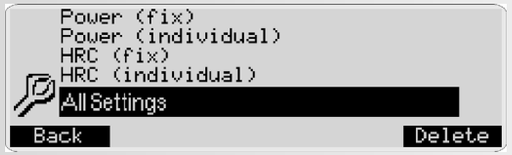
Zde se stanovuje čas vypnutí displeje, pokud nebylo stisknuto žádné tlačítko nebo již není prováděn trénink.



Stisknutím tlačítka **"Back"** je převzato nastavení.

Nastavení -> 5. Nastavení z výroby

Nastavení z výroby Zde lze opět vytvářet původní programy jednotlivých programových skupin. Změny v programech jsou vymazány.



Stisknutí tlačítka **Delete"** provádí funkci "Vymazání OK".

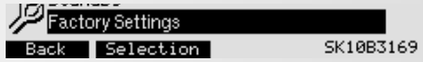
Stisknutí tlačítka **"Delete OK"** maže zadání a změny černě označeného výběru. U programů se původní nastavení obnoví pouze pro **aktivní** osobu.

Pomocí „Všechna nastavení" se mažou všechna zadání pro všechny osoby.

Stisknutím tlačítka **"Zpět"** se vrátíte zpět do menu "Nastavení".

Aktualizace firmwaru

Software (firmware) přístroje je uveden vpravo dole v nabídce „Nastavení".



Poslední 4 číslice udávají verzi firmwaru: zde 3169. Jestliže jsou na naší homepage nabízeny novější verze (vyšší čísla), můžete provést aktualizaci. Pokyny k tomu naleznete na naší internetové stránce: **www.kettler.de > Sport.**

Všeobecná upozornění

Systémové zvukové signály

Zapnutí
Při zapnutí během segmentového testu je vydán krátký zvukový signál.

Konec programu
Konec programu (profilové programy, odpočítávání) je označen krátkým zvukovým signálem.

Překročení maximálního pulsu
Je-li nastavený maximální puls překročen o jeden pulsový úder, jsou každých 5 vteřin vydány 2 krátké zvukové signály.

Výstup chyby
Při chybách jsou vydány 3 krátké zvukové signály.

Recovery

U této funkce je automaticky odbrzděn setrvačník. Další trénink je neúčelný.

Výpočet kondiční známky (F):

$$\text{známky (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 Zátěžový puls P2 Zotavovací puls

F1.0 velmi dobrá F6.0 nedostatečná

Přepnutí času / trasy

U programů "Výkonové profily" lze v zadáních profil každého sloupce přepnout z časového režimu (1 minuta) do trasového režimu (400 metrů nebo 0,2 míle). Krosový ergometr: (200 metrů nebo 0,1 míle).

Profilové zobrazení v tréninku

Na začátku bliká první sloupec. Po uplynutí pokračuje dále doprava.

Provoz nezávislý na otáčkách

(konstantní výkon)

Elektromagnetická vířivá brzda reguluje brzdový moment při měnících se otáčkách pedálů na nastavený výkon.

Šipky nahoru/dolů

(Provoz nezávislý na otáčkách)

Nelze-li s počtem otáček dosáhnout výkonu (např. 400 watt při 50 otáčkách pedálů) vyzývá šipka nahoru nebo dolů k rychlejšímu nebo pomalejšímu šlapání.

Provoz závislý na otáčkách

(konstantní brzdový moment)
Elektromagnetická vířivá brzda nastavuje konstantní brzdový moment. Výkon mění pouze šlapání do pedálů.

Výpočet průměrné hodnoty
Výpočet průměrné hodnoty se uskutečňuje na tréninkovou jednotku.

Upozornění k měření pulsu
Výpočet pulsu začíná, jakmile na displeji bliká srdce v taktu vašeho pulsu.

Při ztrátě signálu pulzu zůstane výkon přístroje po dobu cca 60 sekund konstantní a poté se začne pomalu snižovat.

S ušním měřičem
Senzor pulsu pracuje s infračerveným světlem a měří změny světelné prostupnosti vaší pokožky, vyvolané vaším pulsem. Než si nalepíte senzor na měření pulsu na váš ušní lalůček, silně si ho 10x promněte pro lepší prokrvení.

Zabraňte rušivým impulsům.

- Upevněte si ušní měřič pulsu pečlivě na váš ušní lalůček a vyhledejte nejvýhodnější místo pro měření (symbol srdce bliká bez přerušení).
- Netrénujte přímo pod silnými světelnými zdroji jako je např. neonové světlo, halogenové světlo, bodové světlo nebo sluneční světlo.
- Naprosto zabraňte otřesům a kývání ušního senzoru včetně kabelu. Vždy pevně upevněte kabel prostřednictvím sponky na vaše oblečení nebo ještě lépe na čelenku.

S prsním pásem
Dodržujte pokyny na zadní straně balení. Mobilní telefony, televize a ostatní elektronické přístroje, které vytvářejí elektromagnetické pole, mohou způsobit problémy při měření pulsu.

Poruchy tréninkového počítače
Vypněte a znovu zapněte hlavní spínač. Při poruchách data a času vyměňte baterie na zadní straně displeje. (viz montážní návod)

Pokyny k rozhraní

Software WORLD TOURS umožňuje řídit tento přístroj pomocí PC / notebooku přes rozhraní. Na naší internetové stránce www.kettler.de naleznete informace o softwaru a aktualizacích (firmware) tohoto přístroje.

Tréninkový návod

Ve sportovním lékařství a vědě zabývající se tréninkem je cyklistická ergometrie mj. využívána ke kontrole funkčnosti srdce, krevního oběhu a dýchacího systému.

Následujícím způsobem můžete zjistit, zda váš trénink po několika týdnech dosáhl požadovaného účinku:

1. Dosáhnete určitého trvalého výkonu s menším výkonem srdce a oběhového systému než dříve
2. Vydržíte určitý trvalý výkon se stejným výkonem srdce a oběhového systému delší dobu.
3. Po určitém výkonu srdce a oběhového systému se zotavíte rychleji než dříve.

Orientační hodnoty pro vytrvalostní trénink
Maximální puls: Pod maximálním zatížením rozumíme dosažení individuálního maximálního pulsu. Maximální dosažitelná srdeční frekvence je závislá na věku.

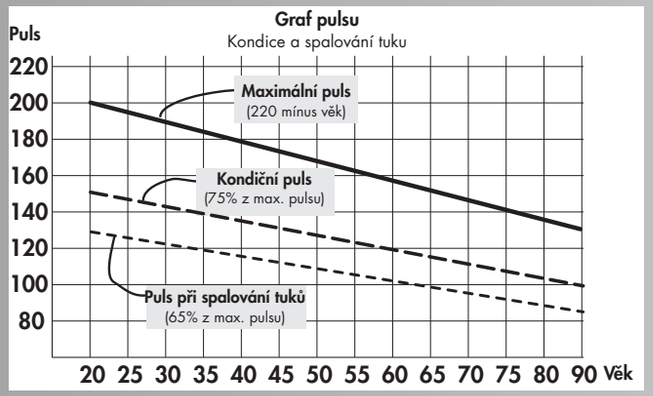
Platí tu orientační vzorec: Maximální srdeční frekvence za minutu odpovídá 220 tepům mínus věk. Příklad: Věk 50 let > 220 – 50 = 170 tepů/min.

Hmotnost: Dalším kritériem ke zjištění optimálních tréninkových dat je hmotnost. Požadovaným zadáním při vytížení je pro muže 3 a ženy 2,5 wattů/kg tělesné hmotnosti. Dále je třeba zohlednit, že od věku 30. let výkonnost klesá: u mužů o zhruba 1% a u žen o 0,8% za rok.

Příklad: muž; 50 let; hmotnost 75 kg
> 220 – 50 = 170 pulsů/min. maximální puls
> 3 watty x 75 kg = 225 wattů
> mínus „srážka za věk" (20% z 225 = 45 wattů)
> 225 – 45 = 180 wattů (požadované zadání při vytížení)

Intenzita zatížení

Zátěžový puls: Optimální zátěžová intenzita je dosažena při 65-75% (srov. graf) individuálního srdečního/oběhového výkonu. V závislosti na věku se tato hodnota mění.



Rozsah zatížení

Trvání jedné tréninkové jednotky a jejich četnost v týdnu:

Optimální rozsah zatížení je zajištěn, pokud je po delší čas dosaženo 65 – 75% individuálního srdečního/oběhového výkonu.

Základní pravidlo:

Četnost tréninků	Doba tréninku
denně	10 min.
2-3 x týdně	20 -30 min.
1-2 x týdně	30 -60 min.

Výkon ve wattech byste měli volit tak, abyste svalovou námahu byli schopni vydržet po delší časové období.

Vyšší výkony (watty) by měly být vykonány ve spojení se zvýšenou frekvencí šlapání. Příliš nízká frekvence šlapání nižší než 60 otáček za minutu má za následek vyšší statické zatížení svalstva a následně rychlejší unavení.

Warm-Up

Na počátku každé tréninkové jednotky byste se měli 3-5 minut s pomalu rostoucím zatížením šlapáním zahřívat, abyste uvedli své srdce/krevní oběh a svalstvo „do pohybu".

Cool-Down

Stejně důležité je takzvané „uvolnění/vychladnutí". Po každém tréninku (po Recovery/bez Recovery) byste měli ještě zhruba 2-3 minuty šlapat dále proti malému odporu.

Zatížení pro váš další vytrvalostní trénink by mělo být zásadně nejprve zvyšováno prostřednictvím rozsahu zatížení, např. trénovat denně 20 minut místo 10 minut nebo týdně 3x místo 2x. Vedle individuálního plánu svého vytrvalostního tréninku můžete využít tréninkové programy integrované do tréninkového počítače (srov. strana 9f).

Glosář

Věk
Zadání pro výpočet maximálního pulsu.

B.M.I
Tělesný hmotnostní index: Hodnota v závislosti na tělesné hmotnosti a výšce.

Početní stanovení BMI:

$$\frac{\text{Tělesná hmotnost (kg)}}{\text{Tělesná výška}^2\ (m^2)} = \text{Tělesný hmotnostní index:}$$

Příklad: Thomas
Tělesná hmotnost 86 kg

Tělesná výška 1,86 m

$$\frac{86\ (kg)}{1{,}86^2\ (m^2)} = 24{,}9$$

Normální hodnoty:

Věk	BMI
19-24 let	19-24
25-34 let	20-25
35-44 let	21-26
45-54 let	22-27
55-64 let	23-28
>64 let	24-29

Klasifikace	m	w
Podváha	<20	<19
Standardní hmotnost	20-25	19-24
Nadváha	25-30	24-30
Obezita	30-40	30-40
Silná obezita	>40	>40

Výsledek Thomase (50 let) v našem příkladě je při BMI 24,9 v normální oblasti. Při odchylkách od normálních hodnot se mohou vyskytnout zdravotní problémy. Konzultujte prosím vašeho lékaře.

Rozměry
Jednotky pro zobrazení jsou km/h nebo mph, Kjoule nebo kcal, hodiny (h) a výkon (watt).

Energie (reálná)
Cyklistický ergometr:

Přeměna tělesné energie k podání mechanického výkonu je vypočítávána s účinností 25%. Zbývajících 75% je přeměněno na teplo.

Krosový ergometr:
Poměr je zde 16,7% a 83,3%.

Puls spalování tuku
Vypočtená hodnota: 65% max. pulsu

Kondiční puls
Vypočtená hodnota: 75% max. pulsu

Manuálně –
Vypočtená hodnota: 40 – 90% max. pulsu

Maximální puls
Hodnota vypočtená z 220 mínus věk

Monitorování tepu
Objeví-li se šipka ukazující dolů je cílový puls o 11 pulsů vyšší. Objeví-li se šipka ukazující nahoru je cílový puls o 11 pulsů nižší.

Menu
Zobrazení, v kterém se mají zadávat nebo volit hodnoty.

Výkon
Aktuální hodnota mechanického (brzdného) výkonu ve wattech, který stroj přeměňuje na teplo.

Profily
Sloupcová zobrazení výkonů nebo pulzů v závislosti na čase nebo trase.

Programy
Tréninkové možnosti, které vyžadují manuální nebo programem určené výkony nebo cílové pulsy.

Procentuální hodnota výkonu
Srovnávací ukazatel mezi aktuálním výkonem a nastaveným maximálním výkonem přístroje.

Puls
Měření srdečního tepu za minutu

Recovery
Měření zotavovacího pulsu na konci tréninku. Z počátečního a koncového pulsu jedné minuty se určí odchylka a dále kondiční známka. Při stejném tréninku je zlepšení této známky mírou nárůstu kondice.

Reset
Vymazání obsahu ukazatele a jeho nové spuštění.

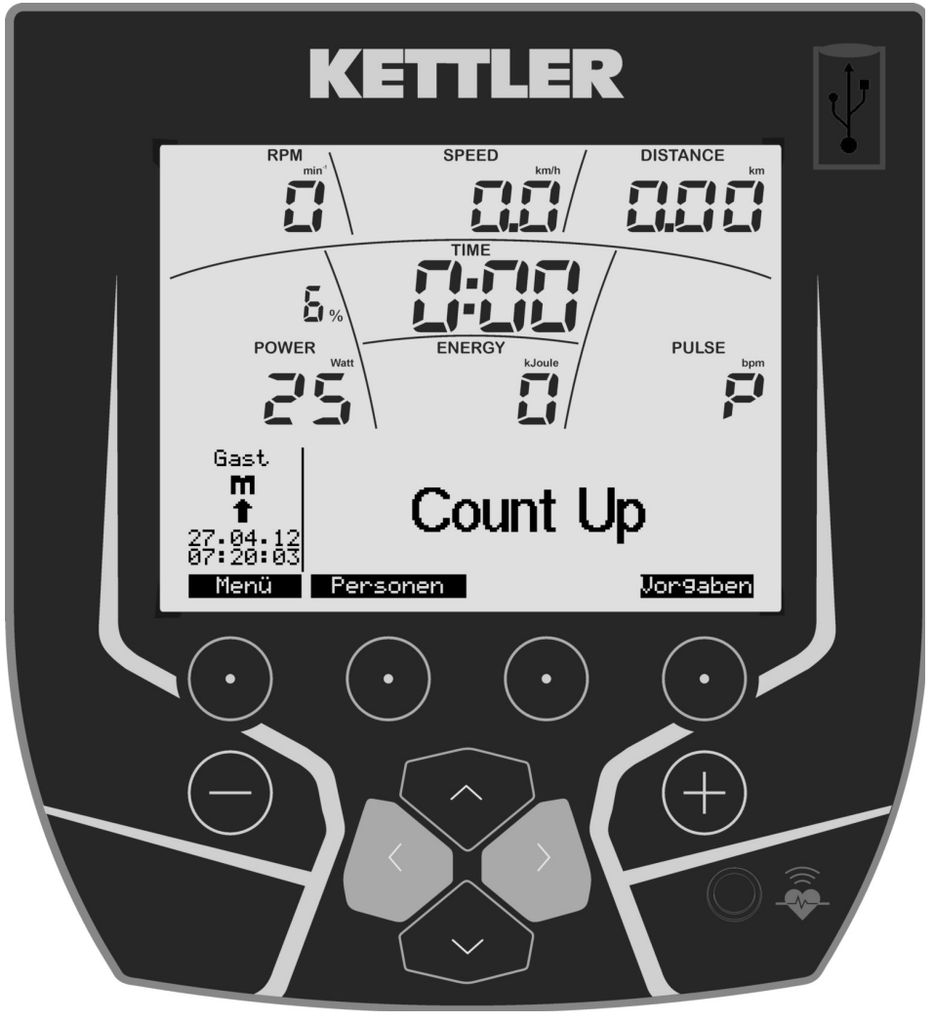
Rozhraní
Zdířka USB pro výměnu dat s PC.

Řízení
Elektronika reguluje výkon nebo puls pro dosažení manuálně zadaných nebo přednastavených hodnot.

Cílový puls
Hodnota pulsu určená manuálně nebo programem, které má být dosaženo.

Instruções de treino e utilização

português



Índice

Instruções de segurança 2
- Assistência técnica 2
- A sua segurança 2

Descrição breve 3
- Área de indicação / Display 3
- Teclas e respetivas funções 3
- Reinicialização da indicação 3
- Tipo de medição da pulsação 3
- Interfaces USB do aparelho 3
- Ajuste do idioma 3
- Ajustes da indicação 3
- Valores e símbolos da indicação 4

Início rápido (para familiarização) 4
- Prontidão para o treino 4
- Início do treino 4
- Interrupção do treino 4
- Modo de standby (repouso) 4

Menu principal 5
- Dados necessários 5

Menu -> Pessoa 5
- Selecionar pessoa/stick USB 5
- Inserir dados da pessoa 5
- Dados de exemplo "Thomas" 5

Menu -> Programas 5
- Rendimento (manual) 6
- Gravação do treino (Recorded Session) 6
- Perfis do rendimento (fixo) 6
- Rendimento (individual) 6
- HRC (manual) 6
- Perfis de HRC (fixo) 6
- HCR (individual) 6
- Teste IPN 6
- Programas de Coaching 6

Treino 7

Selecção de um programa de treino 7
- Rendimento (manual) "Count Down" 7
  Valores actuais 7
  Prontidão para o treino 7
- Rendimento (fixo) 7
  Valores actuais 10
  Modo: tempo ou percurso 8
  Prontidão para o treino 8
- Introdução manual da pulsação 8
  HRC "Count Down" 8
  Valores actuais 8
  Prontidão para o treino 8
- Perfil de pulsação HRC (fixo) perfil HRC 1 8
  Valores actuais 8
  Prontidão para o treino 8

Início do treino 9
- Mudança da indicação (indicação múltipla) 9

Funções de treino 9
- (Dependente/independente do) N.° de rotações 9
- Monitorização do número de rotações/rendimento 9
- Monitorização da pulsação
  Pulsação pretendida 10
- Heart Rate Light (função de semáforo) 10
  Pulsação máxima 10
- (medição da pulsação de recuperação) 10
- Interrupção ou fim do treino 10
- Retomar o treino 11

Perfis de treino individuais Editar 11
- Rendimento (individual) 11
- HCR (individual) 11

Menu -> Valores 12
- 1. Indicação e funções 12
- 2. Valores de treino 13
- 3. Valores de pulsação 13

Menu -> Ajustes 14
- 1. Unidades 14
- 2. Indicação 14
- 3. Hora e data 14
- 4. Standby 15
- 5. Ajustes de fábrica 15
- 6. Actualização do firmware 15

Indicações gerais 15
- Sons do sistema 15
- Recuperação 15
- Comutação entre tempo e percurso 15
- Indicação do perfil durante o treino 15
- Funcionamento dependente do número de rotações 15
- Funcionamento independente do número de rotações 15
- Cálculo da média 15
- Indicações relativas à medição da pulsação 15
  Com clipe para a orelha 15
  Com cinto torácico 16
- Falhas no computador de treino 16
- Indicações relativas à interface 16

Instruções de treino 16
- Treino de resistência 16
- Intensidade da carga 16
- Grau de esforço 16
- Warm-Up 16
- Cool-Down 16

Glossário 16

Instruções de segurança

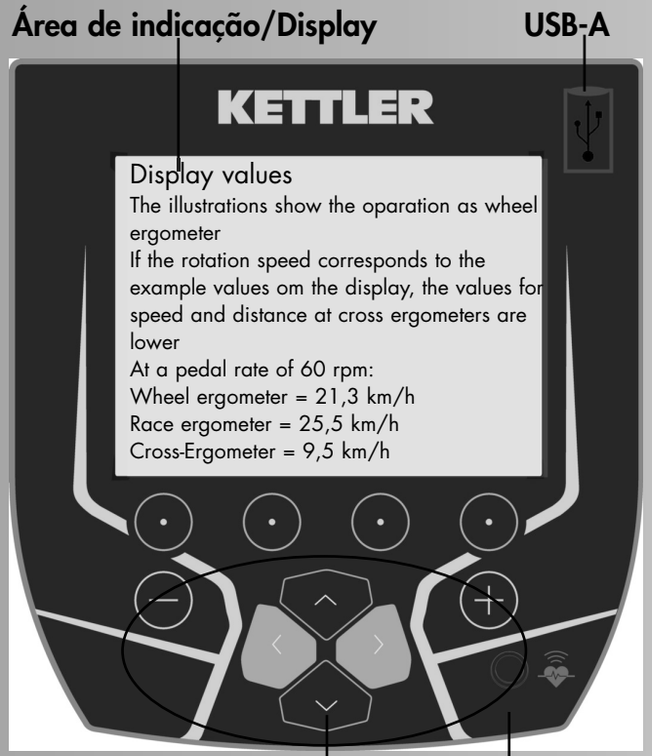
Respeite os seguintes pontos para a sua própria segurança:

- O aparelho tem de ser montado sobre uma base estável e adequada para o efeito.
- Antes da primeira colocação em funcionamento e, adicionalmente, após aprox. 6 dias de funcionamento é necessário verificar se as ligações estão bem apertadas.
- Para evitar ferimentos devido a esforços incorrectos ou sobrecarga, o aparelho apenas pode ser utilizado de acordo com as instruções.
- Não é recomendável a colocação do aparelho em espaços húmidos, de forma permanente, devido à possibilidade de formação de ferrugem.
- Verifique regularmente a funcionalidade e o estado correcto do aparelho.
- Os controlos técnicos de segurança fazem parte das obrigações do proprietário e têm de ser realizados regular e correctamente.
- Substitua imediatamente os componentes defeituosos ou danificados.
  Utilize apenas peças sobressalentes originais KETTLER.
- Não utilize o aparelho antes de ele ter sido reparado.
- O nível de segurança do aparelho só pode ser mantido sob a condição do aparelho ser regularmente verificado quanto a danos e desgaste.

Para a sua segurança:

- **Antes de iniciar o seu programa de treino, consulte o seu médico para confirmar que a sua saúde lhe permite treinar com este aparelho. Baseie o seu programa de treino na opinião do seu médico. Um treino incorrecto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde.**

Descrição breve

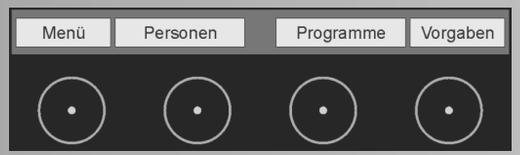

Área de indicação/Display
USB-A
KETTLER
Display values
The illustrations show the oparation as wheel ergometer
If the rotation speed corresponds to the example values om the display, the values for speed and distance at cross ergometers are lower
At a pedal rate of 60 rpm:
Wheel ergometer = 21,3 km/h
Race ergometer = 25,5 km/h
Cross-Ergometer = 9,5 km/h
Teclas
Tomada para a medição da pulsação

Ligar e desligar o aparelho

Com a tecla de Navegação "Em cima", inicia a indicação no modo de standby.

Softkeys

Com estas 4 teclas, são ativadas as funções que são indicadas no mostrador por cima, p. ex., Menu, Pessoas ...

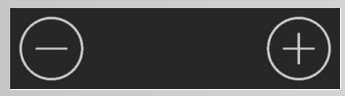


Teclas de navegação

As teclas de navegação permitem seleccionar pontos nos menus.

Teclas de entrada menos – / mais +

Com estas teclas são modificados valores e é alterada a carga durante o treino ou são deslocados perfis.



- "Mais" aumenta valores ou altera o ajuste
- "Menos" reduz valores ou altera o ajuste
- Premir "Mais" ou "Menos" **prolongadamente** > mudança rápida
- Premir "Mais" e "Menos" **simultaneamente:**
- A carga salta para **rendimento mais pequeno**
- Os programas saltam para **o estado original**
- A introdução de valores salta para **desligada (Off)**

Reiniciar a indicação (reset do software)

Se premir as 3 teclas em simultâneo a indicação é reiniciada.

Tipo de medição da pulsação

A medição da pulsação pode ser efectuada através de 2 fontes:

1. Clipe para a orelha
   O conector é introduzido na tomada para a medição da pulsação.

2. Receptor incorporado e cinto torácico Polar T34 (respeite as respectivas instruções). Tem de ser removido um clipe para a orelha introduzido.

Conector USB-A

Ligação para suportes de memória. A memória tem de estar formatada para FAT32.

Conector USB tipo B

A ligação ao PC encontra-se no lado posterior da indicação.

Ajuste do idioma

Na primeira ligação, surge o menu para ajustar o idioma.

As teclas de navegação "**Up**" e "**Down**" mudam o idioma.

Premindo "**Select**" aceita o ajuste do idioma e abre o menu "Indicação".

Premindo **"Cancel"** regressa ao menu principal. Os ajustes não são aceites e a indicação volta a surgir a próxima vez que o aparelho for ligado.

Ajustes da indicação

Após o ajuste do idioma, surge o menu para ajustar a luminosidade, o contraste e a cor de fundo da indicação.

Premindo "Voltar", regressa ao menu principal. Os ajustes são aceites.

Premindo "Cancelar", regressa ao menu principal. Os ajustes não são aceites e a indicação volta a surgir da próxima vez que o aparelho for ligado.

Contraste e luminosidade

O contraste está bom quando deixam de ser visíveis sombras fortes.

Cor

Aqui pode alterar a cor de fundo da indicação

Frequência dos pedais

Valor médio (AVG)
Um pedal = Ordem: Pedalar mais lentamente/rapidamente
Dois pedais = dependente do número de rotações
Dimensão
Valor 0 – 199

Velocidade

Dimensão ajustável
Valor médio (AVG)
Valor 0 – 99,9

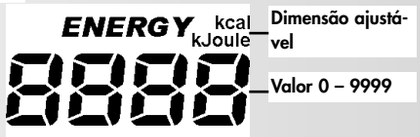
Distância

Dimensão ajustável
Valor 0 – 249

Tempo

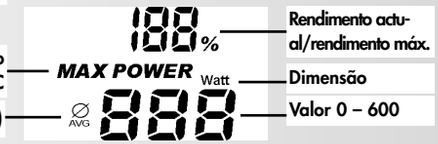
Valor 0 – 99:59

Consumo de energia



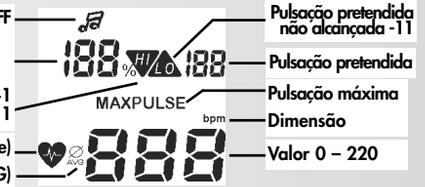
Dimensão ajustável
Valor 0 – 9999

Rendimento



Rendimento actual/rendimento máx.
Rendimento máx. alcançado no programa HRC
Dimensão
Valor médio (AVG)
Valor 0 – 600

Pulsação



Som de aviso ON/OFF
Valor percentual Pulsação real/pulsação máx.
Aviso (intermitente) pulsação máx. +1
Pulsação pretendida excedida +11
Símbolo de coração (intermitente)
Valor médio (AVG)
Pulsação pretendida não alcançada -11
Pulsação pretendida
Pulsação máxima
Dimensão
Valor 0 – 220

Início rápido

(Para familiarização sem ajustes)

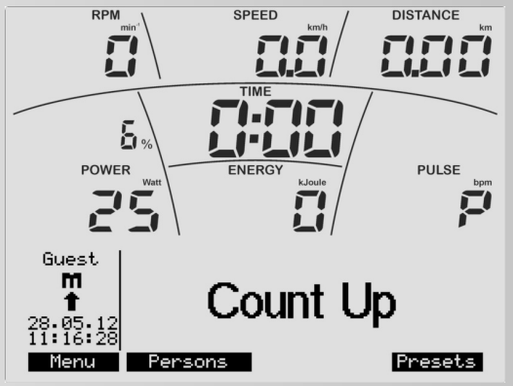
Depois de ligar através do interruptor de rede, são exibidos todos os segmentos e, em baixo, o percurso e o tempo totais.

2″

8″

Prontidão para o treino

Após alguns segundos, surge o programa “Count Up”. É indicada a pessoa “Visita”.



Início do treino

Ao pedalar, os valores de frequência dos pedais,

velocidade, percurso, tempo de treino, e do consumo de energia entram em contagem crescente. A pulsação (caso a medição esteja ativa) indica o valor atual. A indicação de % em POWER mostra a relação entre o rendimento e o rendimento máximo, ajustável pelo utilizador.

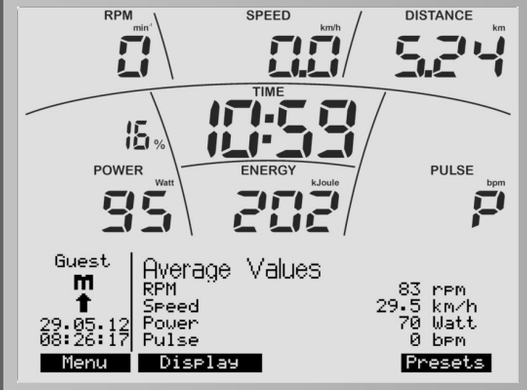
Alteração do rendimento durante o treino:

Premindo “Mais”, aumenta a potência em incrementos de 5

Premindo “Menos”, reduz a potência em incrementos de 5

Interrupção do treino

Se a frequência dos pedais descer abaixo das 10 r.p.m., é detetada uma interrupção do treino. A frequência dos pedais e a velocidade indicam “0”



São indicados os valores médios da frequência dos pedais, da velocidade, do rendimento e da pulsação (caso a medição esteja ativa). São indicados os valores totais da distância, do consumo de energia e do tempo de treino.

Indicação:

Os menus “Menu”, "Pessoas", "Indicação", “Presets” são descritos a partir da página 7 e “Arrefecimento” e "Aquecimento" nas páginas 12/13.

Standby (modo de repouso)

Se deixar de treinar e não premir qualquer tecla, a indicação comuta para o modo de standby. A hora de desligamento é determinada no menu “Ajustes/Standby”. Se premir uma tecla ou treinar, volta a surgir a indicação com prontidão para o treino.

Menu principal

Nos 4 menus: pessoas, programas, valores e ajustes são funções ordenadas por pontos principais.

Dados necessários

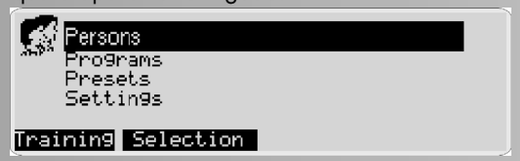
Para utilizar as possibilidades da eletrónica desde o início, efetue as seguintes entradas e ajustes antes de prosseguir com o treino:

• Dados das pessoas que irão utilizar o aparelho. Os dados são necessários para o cálculo dos limites de pulsação e de carga, teste de condição física (IPN), recomendações de treino (Coaching) e índice de massa corporal (IMC).

• Data e hora. Verifique se estas estão corretas. As sessões de treino são memorizadas com data e hora que devem estar atualizadas. O ponto de menu encontra-se em Menu principal > Ajustes.

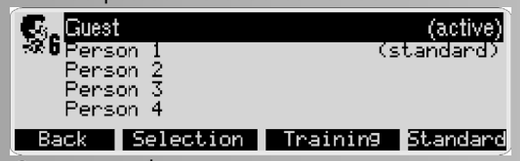
Pessoas

Neste menu determina qual a pessoa e os dados e ajustes associados que devem ser considerados para o treino que se segue e qual a pessoa que irá ser ocupada da próxima vez que o aparelho for ligado.

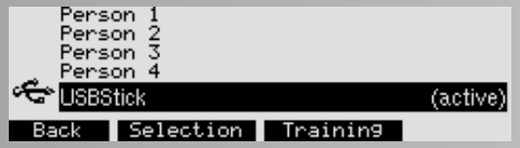


Premindo **"Select"** no ponto de menu marcado a preto, abre o respectivo submenu.

Premindo **"Training"** salta para o programa de treino standard da pessoa marcada como "activa".



Como exemplo:
(Activo) Treino a seguir como "Visita"
(Standard) A "Pessoa 1" deve ser ocupada da próxima vez que o aparelho for ligado. Este ajuste permanece válido até à próxima alteração.

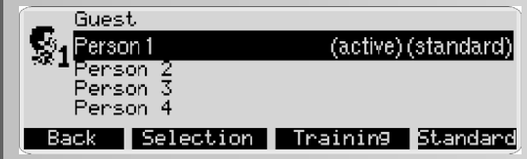


Pessoas -> Seleccionar pessoa

Pode selecionar 5 pessoas. Ao encaixar um stick USB, é criada mais uma pessoa, a "USBStick". O stick tem de estar formatado para FAT32. Já não é possível selecionar pessoas.

Indicação:

A pessoa "Visita" não pode ser memorizada. Os valores e ajustes só são válidos até à próxima vez que o aparelho for ligado.

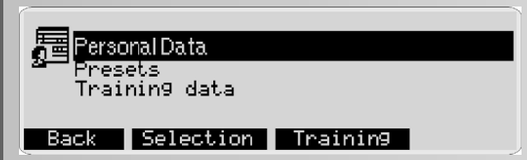


Premindo **"Back"** salta para o menu "Pessoas".

Premindo **"Training"** salta para o programa de treino standard dessa pessoa.

Premindo **"Standard"** ocupa a pessoa marcada a preto, da próxima vez que o aparelho for ligado

Premindo **"Select"** com uma pessoa activa marcada a preto, abre o respectivo submenu.



Neste menu existem 3 submenus:

Dados da pessoa

Aqui introduz dados relacionados com a pessoa.

Valores

Aqui fornece os dados para as indicações e funções, determina os valores de treino e ajusta os valores da pulsação.

Dados do treino

Aqui são exibidos os dados totais do treino.

Pessoas -> Pessoa 1 -> Dados da pessoa

Neste menu, introduz os dados da pessoa.

• Uma introdução de texto substitui, neste caso, "Pessoa 1"

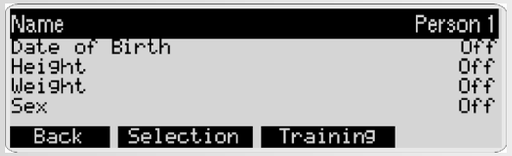
• A data de nascimento influencia os valores da pulsação.

• A introdução da altura influencia o cálculo do IMC.

• A indicação do peso influencia o cálculo do IMC e do teste de condição física IPN.

• Todos os dados da pessoa influenciam o cálculo do teste de condição física IPN.

Dados da pessoa -> Introduzir o nome



"Select" em **"Enter Name"** abre o submenu "Introduzir o nome".

Indicação:

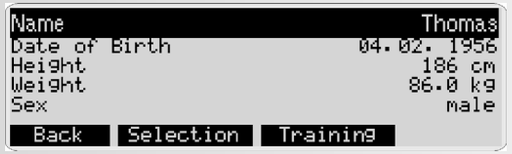
Primeiro tem de apagar a entrada **Pessoa 1**.

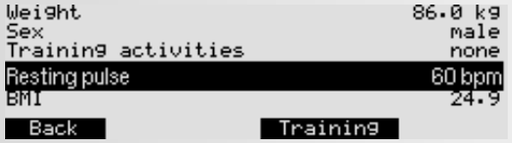
As teclas de navegação seleccionam não só as áreas como também os símbolos. A área activa está marcada a preto.

Premindo **"Insert"** aceita o símbolo seleccionado.

Ao todo podem ser aceites 8 símbolos.

Premindo **"Back"** aceita a entrada. Tem de ser introduzido pelo menos 1 símbolo, caso contrário a opção "Back" não é sugerida.





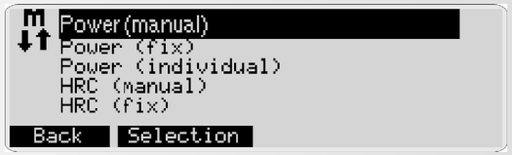
As teclas -/+ alteram os valores em "Idade", "Altura" e "Peso", a pulsação em repouso após o período de sono nocturno e a seleção em "Sexo" e atividades de treino.

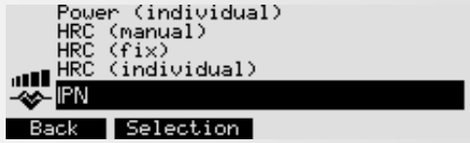
Esta é uma possível vista dos dados da pessoa de exemplo "Thomas".

Menu

Programas

Este menu contém a vista geral dos programas de treino do aparelho. Tem à disposição diversas possibilidades para formatar o seu treino.





Indicação:

Se não for possível representar o conteúdo de um menu numa vista, tem de deslocar o conteúdo do ecrã com as teclas de navegação "para cima" e "para baixo". Nesse caso, a selecção desloca-se e é marcada a preto. No primeiro ponto de menu, a marcação encontra-se na parte superior e no último ponto encontra-se na parte inferior da indicação

Rendimento (manual):
O rendimento é alterado durante o treino. As indicações de valores, como o tempo, a distância, etc., podem ser aumentadas ou diminuídas. Nestes programas pode gravar a sua sessão de treino. Posteriormente, esta está disponível como "Prg Record".

Rendimento (fixo):
O rendimento é regulado pelos respectivos perfis.

Rendimento (individual)
Pode alterar os perfis de rendimento conforme as suas necessidades.

HRC (manual) HRC=Heart Rate Control.
Introduz um valor para a pulsação e a regulação do rendimento é feita de forma automática a partir desta pulsação pretendida.

HRC (fixo)
Os programas de perfil para a pulsação regulam o rendimento para valores da pulsação alternantes.

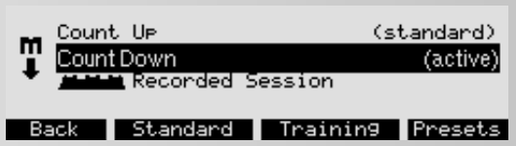
HRC (individual)
Pode alterar os programas de perfil para a pulsação básicos, conforme as suas necessidades.

IPN
O programa aumenta o rendimento e capta a subida da sua pulsação. No final, é feita uma avaliação.

Programas -> Rendimento (manual)
Por baixo da designação "Rendimento (manual)", encontram-se 3 programas de treino: "Count Up", "Count Down" e "Recorded Session". O rendimento é alterado durante o treino.

No caso de "Count Up", a contagem dos valores indicados por si ou aceites a partir dos valores no menu: Valores -> Valores de treino, é crescente, e no caso de "Count Down", é decrescente.

"Recorded Session" é um processo de treino memorizado em "Count Up" ou "Count Down" e que pode ser repetido.



As teclas de **navegação "Up"** e **"Down"** marcam a selecção a preto e com (activo)

Premindo **"Standard"** é seleccionado o programa marcado como programa standard da pessoa "activa".

Premindo **"Training"** selecciona o programa marcado e muda para a vista "Prontidão para o treino".

Premindo **"Presets"** mostra os valores a introduzir no programa "activo" ou que já foram introduzidos.

Observação:

A atribuição das teclas de funções não se altera durante a selecção de um programa de treino. Por isso, dispensam-se repetições de texto nas representações apresentadas a seguir.

Programas -> Perfis de rendimento (fixo)

Por baixo da designação "Perfis de rendimento (fixo)" encontram-se 10 perfis de treino, que se distinguem pela duração e intensidade. O rendimento é alterado de acordo com o perfil predefinido. Ao lado do número do programa, encontram-se a duração e a distância do programa.

As teclas de navegação **"para cima"** e **"para baixo"** marcam a selecção a preto e com (activo)

Programas -> Perfis de rendimento (individual)

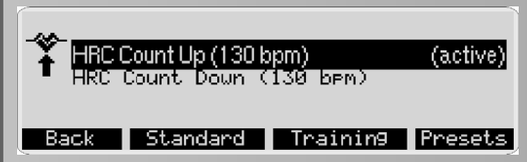
Por baixo da designação "Perfis de rendimento (individual)" encontram-se 5 perfis de treino. Estes podem ser alterados em termos de duração, comprimento do percurso e intensidade.

Indicação:

A estruturação **"Edit"** dos "Perfis de rendimento (individual)" é descrita na página 14.

Programas -> Programas HRC (manual)

Por baixo da designação "HRC (manual)" encontram-se dois programas de treino: "Count Up" e "Count Down". Em ambos os programas é alcançada uma **pulsação pretendida** através da regulação do rendimento e mantida ao longo da duração do treino. A pulsação pretendida é aceite a partir dos seus valores no menu: **Valores -> Valores** da pulsação ou, caso ainda não tenha sido fornecido nenhum dado, é definida em 130. No caso de "HRC Count up" a contagem dos valores indicados por si ou aceites a partir dos valores no menu: **Valores -> Valores de treino**, é crescente, no caso de "HRC Count down" a contagem é decrescente.



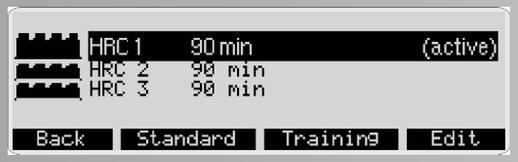
Programas -> HRC (fixo)

Por baixo da designação "HRC (fixo)" encontram-se 5 perfis de treino, que se distinguem pela duração e intensidade. Nos programas são alcançadas **pulsações pretendidas** alternadas

através da regulação do rendimento. O valor máximo dos perfis do programa depende dos dados que introduziu na pulsação máxima no menu: **Valores -> Valores** da pulsação. Se não tiverem sido fornecidos dados, serão aceites uma idade de 50 anos e uma pulsação máxima de 170.

Programas -> HRC (individual)

Por baixo da designação "HRC (individual)" encontram-se 3 perfis de treino. Estes podem ser criados em duração e intensidade.

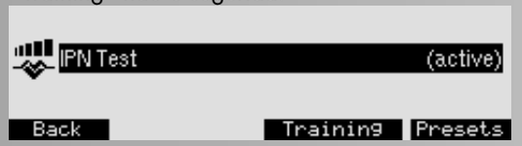


Indicação:

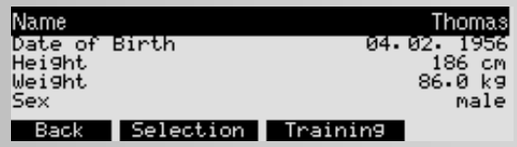
A estruturação (Edit) dos "HRC (individual)" é descrita na página 15.

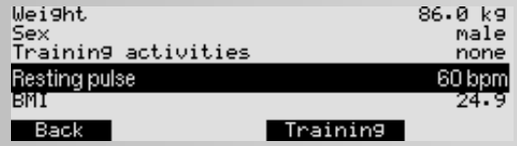
Programas > Teste IPN

O teste IPN necessita dos dados da pessoa apresentada. A partir destes dados, é calculado um perfil de rendimento e uma pulsação pretendida. Se faltarem dados, a softkey "Training" não é sugerida.



Premindo "Training", salta para a prontidão para o treino com a indicação do perfil de rendimento.
Premindo "Valores", salta para a introdução de dados da pessoa. O objetivo do teste IPN é fornecer-lhe uma recomendação de treino para continuar o treino. Para isso, a partir do segundo nível, terá de alcançar a pulsação pretendida em 15 minutos, no máximo. Quando alcançada, a indicação da pulsação começa a piscar. Terá de treinar ainda até ao fim do nível, e depois é apresentado o resultado.





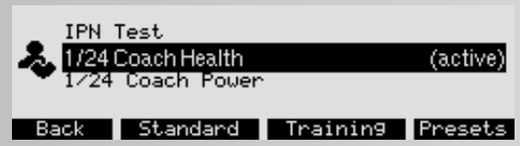
Indicação:

Se não alcançar a pulsação pretendida, recebe uma mensagem. Tem então de aumentar os seus dados na atividade de treino e efetuar novamente o teste.

Programas > Coach Health/Power

Se tiver realizado o teste IPN, é-lhe apresentado um resultado do teste com uma seta numa escala. São combinadas 24 sessões de treino que poderá consultar em Teste IPN.

Podem ser selecionados 2 tipos de treino:
Health=Treino de saúde ou **Power**=Treino de rendimento. Se deseja melhorar o seu estado físico geral, selecione "Health". Se deseja melhorar a sua condição física, selecione "Power".



Premindo "Valores", altera o tempo de treino.

Indicação:

Se não tiver sido efetuado um teste de condição física, é exibida uma nota.

Indicação:

1. Antes do primeiro teste IPN, é proposta uma fase de adaptação de 4x30 minutos no espaço de 2 semanas. É recomendada uma intensidade com a qual se sinta bem numa frequência dos pedais de 50-60 r.p.m.

2. O primeiro teste deve ser relaxado e ocorrer sem problemas de saúde agudos (recomenda-se pelo menos um dia de pausa do treino). A pulsação em repouso já deve ter sido determinada anteriormente, com um apuramento do valor médio feito em pelo menos 3 medições imediatamente após o acordar.

3. Após as 24 sessões de treino ou após 12 semanas, é recomendada a realização de um novo teste para verificar as intensidades de treino. Para tal, a pulsação em repouso deve ser determinada novamente segundo as regras descritas em cima e também respeitando os valores descritos em cima.

4. Após as 24 sessões ou após o novo teste, é exibido um novo bloco com 24 sessões.

5. Caso se comute entre o treino de saúde e o treino de rendimento, as sessões de treino até então realizadas deixam de ser tidas em consideração.

Regras gerais:

Para o treino de saúde são recomendadas 2 sessões/semana.

Para o treino de aumento de rendimento são recomendadas 3 sessões/semana.

Se possível, nunca fazer mais do que 7 dias de pausa entre as sessões. Contudo, deve-se fazer pelo menos 1 dia de pausa entre as sessões e não fazer mais do que 5 sessões por semana.

Após doença ou após um intervalo de treino não superior a 3 semanas, o bloco de treino é retomado no sítio atual. No caso de um intervalo de treino superior a 3 semanas, é recomendada a realização de um novo teste.

Para pessoas que tomem um bloqueador beta, o teste não faz sentido e não é recomendado!

Não é permitida uma idade inferior a 17 anos.

Treino

Selecção de um programa de treino

Tem 3 possibilidades:

1. Treino mediante valores do rendimento

a) Introdução manual dos valores de rendimento

b) Perfis de rendimento

c) Recorded Session

2. Treino mediante valores de pulsação

a) Introdução manual da pulsação

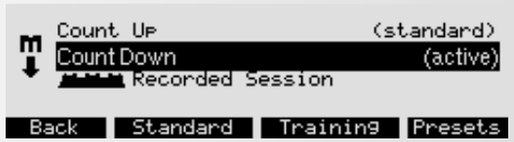
b) Perfis de pulsação

3. Treino com orientação (Coaching)

Tem de realizar o teste IPN. A seguir é classificado e é-lhe atribuído um processo de treino com 24 sessões. A seguir, é feito um novo teste de condição física com novas sessões de treino.

1a

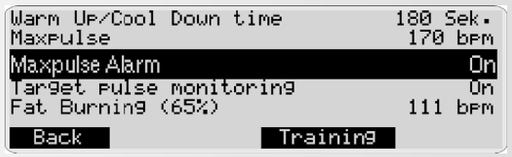
Selecção de um programa de treino com introdução manual do valor de rendimento, p. ex. "Count down"

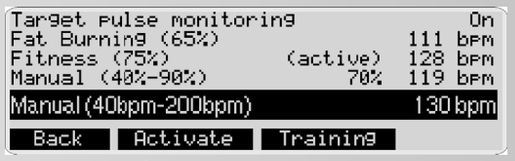


Premindo **"Presets"** salta para o menu **"Valores actuais"** e mostra os valores a introduzir no programa "activo" ou que já foram introduzidos.

Rendimento (manual) -> Valores actuais

Neste menu pode visualizar, alterar ou manter os valores para o programa activo.





Indicação: **Valores actuais**

Como valores predefinidos encontram-se aqui os valores que a pessoa activa "Thomas" já tinha introduzido antes em **Valores -> Valores de treino** e **Valores da pulsação**:

Consumo de energia	=	800 kJoule
Tempo de treino	=	30 min.
Percurso de treino	=	7,50 km
Pulsação máxima	=	170 ppm
Alarme em caso de superação da pulsação máxima	=	ligado
Controlo da pulsação pretendida	=	ligado
Fitness (75 %)	=	activo

Premindo **"Treino"** aceita os valores e ajustes e salta para a indicação **"Prontidão para o treino"**

Prontidão para o treino

Nesta indicação são mostrados valores e ajustes

Indicação: superior

Frequência actual dos pedais	=	0 min -1
Velocidade actual	=	0,0 km/h
A partir dos dados "Thomas" foi aceite: Percurso de treino	=	7,50 km
Tempo de treino	=	30:00 min.
Consumo de energia	=	800 kJoule
Relação actual do rendimento (rendimento actual em relação ao rendimento máximo predefinido do aparelho de 600 Watt.)	=	4 %
Valor do rendimento	=	25 Watt
Pulsação actual	=	70 ppm pulsações/min.]
Relação actual da pulsação	=	41 % (pulsação actual em relação à pulsação máxima)

Indicação: inferior

Pessoa activa = Thomas

Símbolo do programa

Data e hora actuais

Programa activo = rendimento (manual) Count Down

Premindo **"Menu"** regressa ao menu anterior.

Premindo **"Pessoas"** salta para o menu "Pessoas"

Premindo **"Presets"** salta para o menu "Valores actuais" e mostra os valores a introduzir no programa "activo" ou que já foram introduzidos.

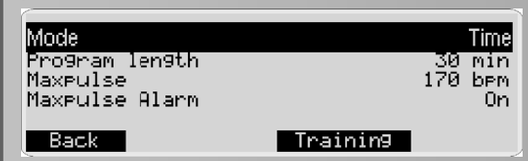
Indicação:

O rendimento pode ser aumentado ou reduzido, na prontidão para o treino e durante o treino, em **5 Watt** com as teclas **−/+** ou em **25 Watt** com as **teclas de navegação** esquerda/direita.

1b

Selecção de um programa de treino com perfil de rendimento: p. ex. Rendimento (fixo) Programa 1

Premindo **"Presets"** salta para o menu "Valores actuais" e mostra os valores a introduzir no programa "activo" ou que já foram introduzidos.



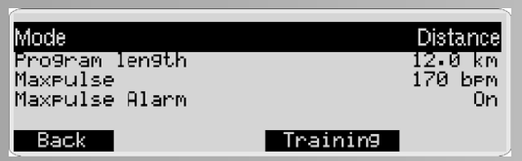
Indicação: Valores actuais

Modo	=	tempo
Duração do programa	=	30 min.
ulsação máxima (seleccionada)	=	170 ppm
Alarme em caso de superação da pulsação máxima	=	ligado

Como valores predefinidos encontram-se aqui os valores que a pessoa activa "Thomas" já tinha introduzido antes em **Valores -> Valores da pulsação**:

Modo do programa Tempo ou percurso

Premindo **"–/+"** altera o programa no **modo** de **tempo** para **percurso** e no **comprimento do programa** é possível alterar o **tempo** de 20 para 90 minutos e o **percurso** de 8 para 36 quilómetros (ergómetro de cross 4 - 18 quilómetros).



Indicação: **Valores actuais**

Modo = percurso

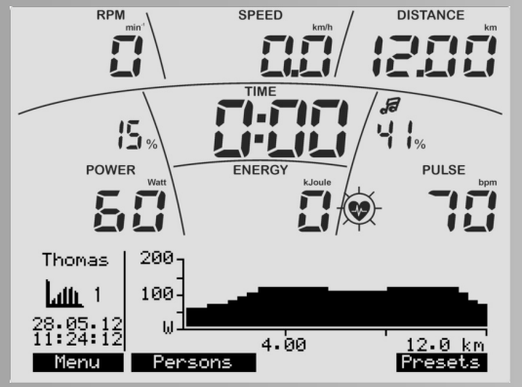
Comprimento do percurso do programa = 12 km

Premindo **"Training"** aceita os valores e ajustes e salta para a vista **"Prontidão para o treino"**.

Indicação:

No caso de ciclo-ergómetros 1 minuto corresponde a 400 metros e no caso de ergómetros de cross corresponde a 200 metros.

Prontidão para o treino



Indicação: superior

Percurso = 12 km

Indicação: inferior

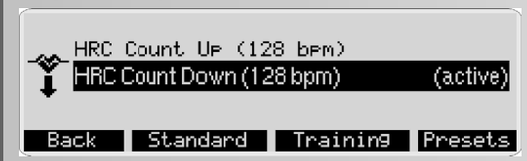
Indicação do perfil do programa no modo de percurso

Indicação:

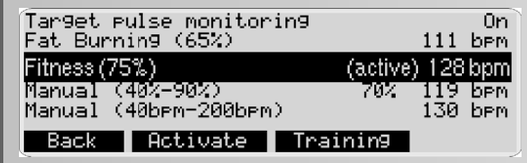
O perfil de rendimento pode ser aumentado ou reduzido, na prontidão para o treino e durante o treino, em **5 Watt** com as teclas **–/+** ou em **25 Watt** com as teclas de navegação **esquerda/direita**.

2a

Selecção de um programa de treino com introdução manual da pulsação, p. ex. "HRC Count Down"



Premindo **"Presets"** salta para o menu "Valores actuais" e mostra os valores a introduzir no programa "activo" ou que já foram introduzidos.

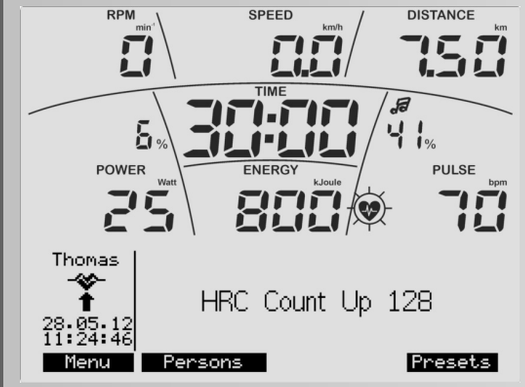

Target pulse monitoring On
Fat Burning (65%) 111 bpm
Fitness (75%) (active) 128 bpm
Manual (40%-90%) 70% 119 bpm
Manual (40bpm-200bpm) 130 bpm
Back Activate Training

Indicação: **Valores actuais**

O valor 128 é definido como valor da pulsação ao seleccionar Fitness (75 %) activo como pulsação pretendida para o treino.

Premindo **"Training"** aceita os valores e ajustes e salta para a vista "**Prontidão para o treino"**.

Prontidão para o treino



Indicação: **Prontidão para o treino**

Os valores foram aceites a partir dos valores predefinidos actuais do programa.

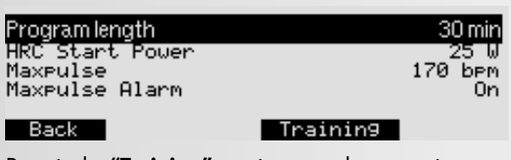
Indicação:

A **pulsação pretendida** pode ser reduzida ou aumentada com as teclas –/+ na prontidão para o treino ou durante o treino.

2b

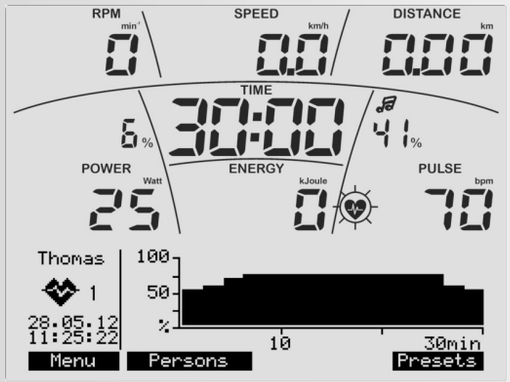
Selecção de um programa de treino com perfis de pulsação: p. ex. "HRC (fixo) HRC Perfil 1"

Premindo **"Presets"** salta para o menu "Valores actuais" e mostra os valores a introduzir no programa "activo" ou que já foram introduzidos.



Premindo **"Training"** aceita os valores e ajustes e salta para a vista **"Prontidão para o treino"**.

Prontidão para o treino



Indicação: **Prontidão para o treino**

Os valores foram aceites a partir dos valores predefinidos actuais do programa.

Indicação:

O valor máximo do perfil de pulsação pode ser reduzido ou aumentado com as **teclas –/+**: na prontidão para o treino o perfil completo e durante o treino apenas a parte do treino que está pela frente.

Treino

No exemplo do programa de treino “Rendimento (manual) Count Down” é representada a indicação do treino.

Indicação: **Prontidão para o treino**

Se ultrapassar as 10 r.p.m. inicia a indicação do treino

Durante o treino pode consultar mais informações na indicação inferior.

Premindo **“Display”** muda as informações de “Treino actual” para “Especificação do programa”, depois “Informações da pulsação”, depois “Valores médios”, etc....

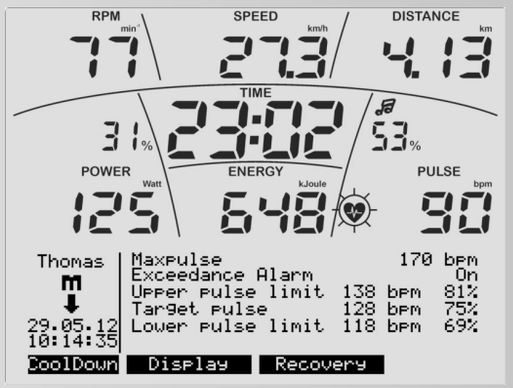
Indicação: **Treino actual**

Na indicação superior os valores definidos são representados de forma decrescente e os valores de treino são representados na indicação inferior de forma crescente.

Neste exemplo o rendimento foi aumentado para 125 Watt e a pulsação subiu para 90 ppm

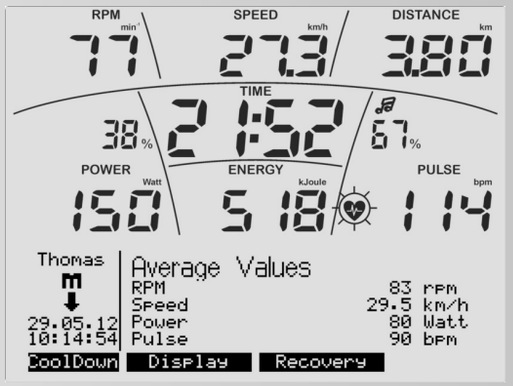
Indicação: **Especificação do programa**

É indicado o programa actual.



Indicação: **Informações da pulsação**

São exibidos ajustes e valores da pulsação.



Indicação: **Valores médios**

São exibidos os valores médios.

Indicação:

Se um dos valores tiver chegado a “zero”, a contagem continua de forma crescente. Quando o último valor tiver chegado a zero é emitido um sinal breve e o programa muda para “Count Up”.

Funções de treino

Mudança do modo de funcionamento de independente para dependente do número de rotações.

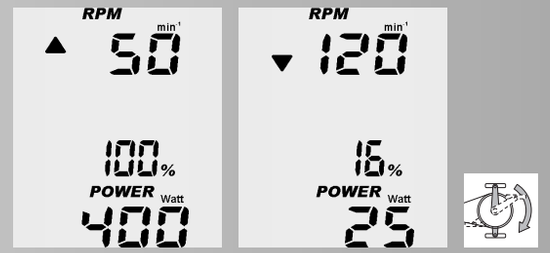
Esta função não está disponível em todos os aparelhos. Caso esteja, é sugerida com a softkey “Fixo/Var”.

O aparelho é iniciado no modo de funcionamento independente do número de rotações.

A frequência dos pedais é representada como valor:

Premindo “Fixo/Var”, altera o modo de funcionamento para dependente do número de rotações. Isto é indicado por uma seta dupla. A limitação do rendimento é desativada. Só é possível efetuar a mudança durante o treino.

Monitorização do número de rotações/rendimento

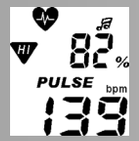


Se não for possível alcançar o rendimento indicado na área dependente do número de rotações com a frequência dos pedais, é exibida uma **seta para cima** ou **para baixo**.

Um rendimento de 400 Watt com 50 r.p.m. e 25 Watt com 120 r.p.m., por exemplo, não é possível por razões técnicas. As setas chamam a atenção para a necessidade de pedalar mais rápida ou lentamente, a fim de possibilitar o rendimento.

Controlo da pulsação (pulsação pretendida)

Se tiver activado um controlo em pulsação pretendida, a sua pulsação será controlada antes e durante o treino. No exemplo "Thomas" está activa uma pulsação pretendida de 128. Se a pulsação actual se situar 11 pulsações acima deste valor (139), o controlo apresenta uma seta virada para cima. Ao contrário, se a pulsação actual se situar 11 pulsações abaixo da pulsação pretendida (117), surge uma seta virada para baixo.



Função de semáforo HRT = Heart Rate Light

Cores do mostrador e respectivo significado

O funcionamento é representado por 3 cores: azul, verde e vermelho. Para chamar a atenção para uma indicação sobre eventos relativos à pulsação, a atribuição das cores está definida da seguinte forma:

Iluminação de fundo vermelha (Color=2)

O controlo da pulsação pretendida está activo.

A pulsação subiu acima do limite do controlo da pulsação pretendida (+11 batimentos) (análogo à indicação da seta HI).

Com o controlo da pulsação máxima activo, a pulsação máxima foi excedida. (Análogo à indicação MAXPULSE)

Iluminação de fundo verde (Color=3)

O controlo da pulsação pretendida está activo e o treino é efectuado.

A pulsação atingiu a pulsação pretendida e permanece no limite do controlo da pulsação pretendida (–/+ 10 batimentos)

Iluminação de fundo azul (Color=4)

O controlo da pulsação pretendida está activo e o treino é efectuado

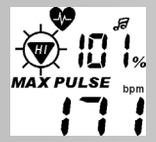
A pulsação desceu abaixo do limite do controlo da pulsação pretendida (-11 batimentos) (análogo à indicação da seta LO).

Indicação:

O limite inferior só é mostrado se estiver a treinar e se já tiver sido atingida a pulsação pretendida.

Controlo da pulsação (pulsação máxima)

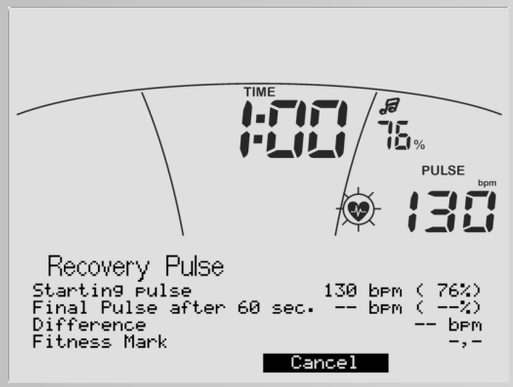
Se tiver activado o controlo da pulsação máxima e a sua pulsação ultrapassar este valor, é exibido alternadamente **MÁX** e uma seta intermitente virada para cima. Se tiver activado um som de alarme (símbolo da nota musical), é emitido ainda adicionalmente um som de alarme duplo.



Medição da pulsação de recuperação

A medição da pulsação de recuperação é a medição da pulsação dentro de um minuto. Neste caso, a sua pulsação é medida no início e depois no fim do tempo de medição, sendo depois averiguada a diferença da pulsação e calculada, a partir desta, uma avaliação da condição física.

Premindo **"Recovery"** inicia a função



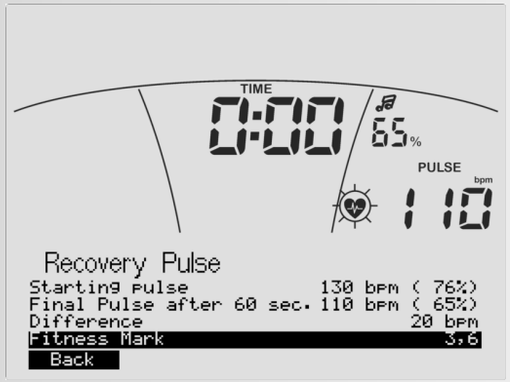
Indicação: **Pulsação de recuperação**

Contagem decrescente do tempo com a pulsação actual e o valor da pulsação no início da pulsação de recuperação. As indicações percentuais mostram a relação entre a pulsação actual e a pulsação máxima.

Premindo **"Cancel"** cancela a medição da pulsação de recuperação e a indicação salta para a prontidão para o treino com as indicações dos valores médios.

Indicação:

A função de pulsação de recuperação só é possível se o valor da pulsação é indicado.



Indicação: **Pulsação de recuperação**

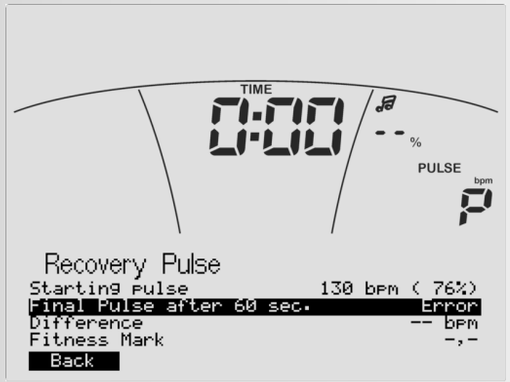
Fim da medição da pulsação de recuperação com indicação da pulsação final, após 60 segundos, a diferença entre a pulsação inicial e final e a avaliação da condição física calculada a partir desta diferença.

Indicação:

Nesta função, a massa volante é travada automaticamente. Não faz sentido continuar o treino. Premindo **"Back"** salta para a prontidão para o treino com a indicação dos valores médios.

Medição da pulsação de recuperação e redução da pulsação

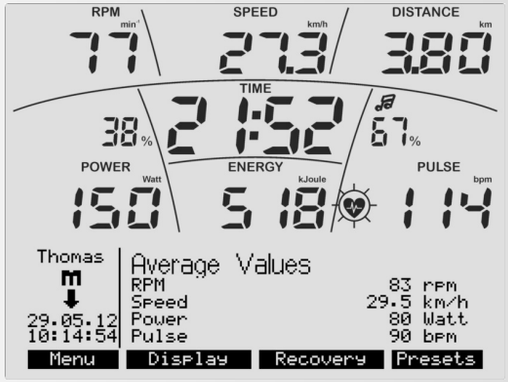
Em caso de interrupção da medição da pulsação, o tempo é reposto a zero e não é atribuída qualquer avaliação da condição física.



Premindo **"Back"** salta para a prontidão para o treino com a indicação dos valores médios.

Interrupção ou fim do treino

Com rotações do pedal inferiores a 10 r.p.m. ou premindo "Recuperação", a electrónica detecta uma interrupção do treino. Os valores médios são exibidos.



Indicação:

Os dados do treino são indicados, tal como predeterminados no menu "Ajustes -> Standby". Se não premir nenhuma tecla durante este tempo e não treinar, a electrónica comutará para o modo de standby.

Retomar o treino

Ao retomar o treino dentro do "tempo de standby", os últimos valores continuam a ser somados ou descontados.

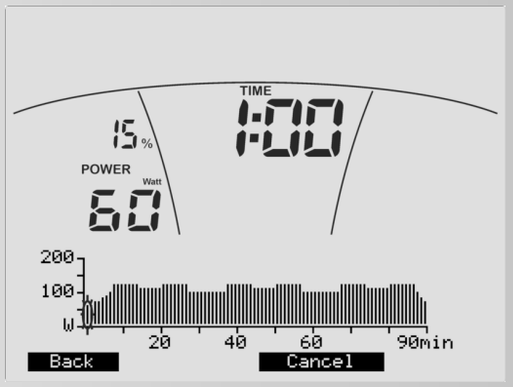
Perfis de treino individuais (Editar)

No menu "Programas" pode criar perfis individuais de rendimento e programas de perfil HRC.

Rendimento (individual)

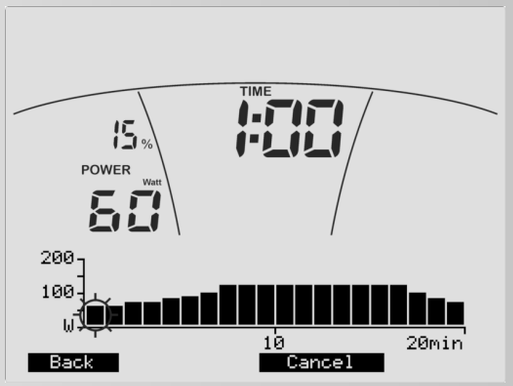
Existem 5 programas de rendimento com duração e comprimento iguais para alteração individual.

Premindo **"Edit"** muda para o submenu "Editar programas".



Cada minuto é apresentado em forma de coluna. O tempo de treino (duração) pode ser escolhido entre 20 e 90 minutos. As teclas **–/+** reduzem ou aumentam o tempo de treino em 10 minutos.

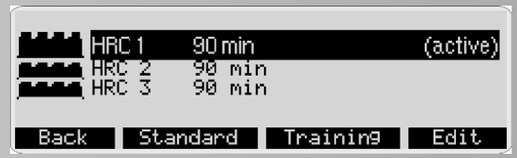
As teclas de **navegação esquerda/direita** seleccionam uma coluna. A coluna seleccionada é representada **a piscar**. O tempo respectivo é indicado em **TIME** e o rendimento em **POWER**. As teclas de **navegação para cima/para baixo** alteram o rendimento da coluna a piscar.



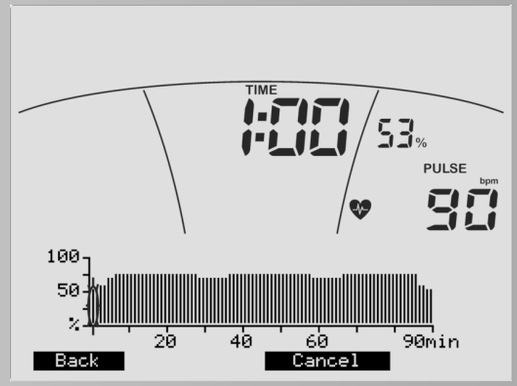
Exemplo de uma alteração do programa. Premindo **"Back"** aceita o seu perfil individual.

Indicação: Selecção do programa com Programa 1 HRC (individual) alterado

Existem 3 perfis de pulsação para editar



Premindo **"Edit"** muda para o submenu "Editar programas".



Cada minuto é representado como coluna. O tempo de treino (duração) pode ser escolhido entre 20 e 90 minutos. As teclas **–/+** reduzem ou aumentam o tempo de treino em 10 minutos.

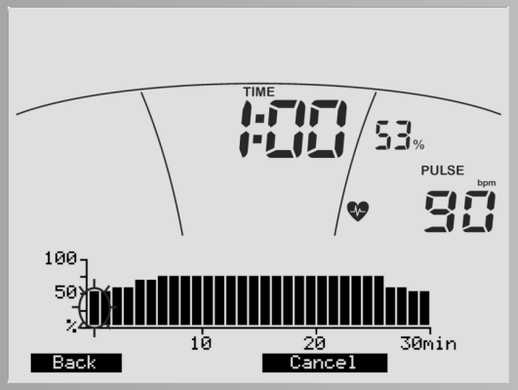
As teclas de **navegação esquerda/direita** seleccionam uma coluna. A coluna seleccionada é representada **a piscar**. O tempo respectivo é indicado em **TIME** e a pulsação em **PULSE**.

As teclas de **navegação para cima/para baixo** alteram a pulsação pretendida da coluna intermitente.

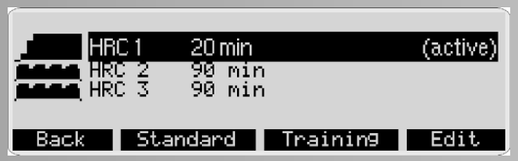
A pulsação pretendida de uma coluna é indicada em percentagem e em pulsações e diz respeito à pulsação máxima, caso tenha sido introduzida. A pulsação pretendida pode ser alterada dentro da área de 20 a 100 % da pulsação máxima.

Indicação:

Se não houver pulsação máxima para a pessoa activa, é utilizada uma pessoa normal de 50 anos com uma pulsação máxima de 170=100 %.



Exemplo de uma alteração do programa. Premindo **"Back"** aceita o seu perfil individual.



Indicação: **Selecção do programa**
com HRC Perfil 1 alterado

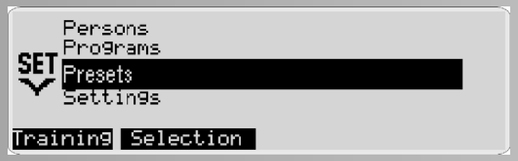
Indicação:

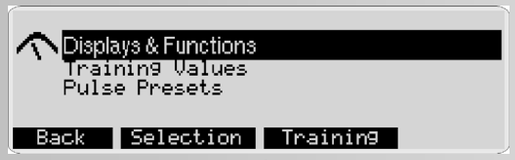
Os programas e perfis individuais alterados são guardados no respectivo utilizador e não substituem os programas e perfis de outros utilizadores.

Menu

Valores

Em "Presets" todas as pessoas (Visita, P1-P4) podem, separadamente, adaptar os ajustes e valores de forma permanente e memorizá-los. Os ajustes da Visita serão substituídos por valores padrão na próxima utilização.





Neste menu existem 3 submenus:

1. Indicações e funções

Aqui determina os valores de rendimento, a velocidade e a forma de representação do consumo de energia.

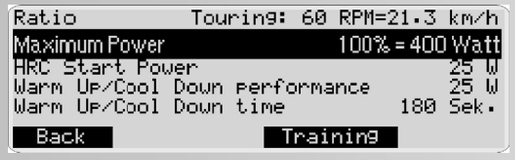
2. Valores de treino

Aqui determina os valores para a energia, o tempo de treino e a distância, que são aceites como valores standard no caso de valores predefinidos.

3. Valores da pulsação

Aqui indica a forma como a sua pulsação deve ser controlada e o valor que deve ser respeitado.

Valores – 1. Indicações e funções


Ratio Touring: 60 RPM=21.3 km/h
Maximum Power 100% = 400 Watt
HRC Start Power 25 W
Warm Up/Cool Down performance 25 W
Warm Up/Cool Down time 180 Sek.
Back
Training

- Em **"Conversão"** ajuste a velocidade, que deve ser indicada: Mountain: 60 rotações do pedal correspondem a 15,5 km/h, Touring: 21,3 km/h e Racer: 25,5 km/h.

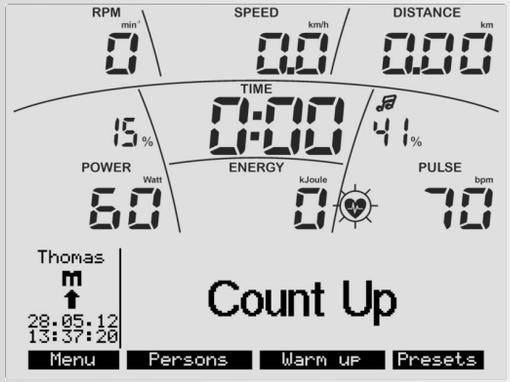
Indicação:

Os ergómetros de cross não dispõem deste ponto de menu.

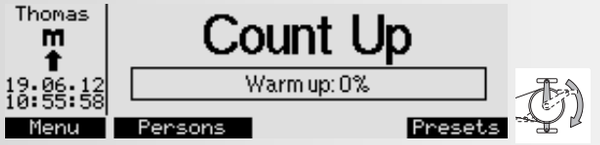
- Em **"Rendimento máximo"** mantenha ou limite o rendimento máximo do aparelho. Não será permitido um rendimento acima deste limite. A barra de percentagem % na indicação do rendimento mostra a relação actual com o rendimento máximo predefinido.
- Em **"Rendimento inicial HRC"** indique o rendimento inicial de 25 a 100 Watt em programas comandados por pulsações, caso considere o valor predefinido demasiado baixo ou elevado.
- No **"Rendimento de WarmUp-/CoolDown"** introduza um rendimento alvo de 25 - 100 Watt, que nos programas Count Up/Count Down activa um aumento automático do rendimento (CoolDown) ou uma redução automática do rendimento (arrefecer).
- Em **"Duração do WarmUp-/CoolDown"** determina qual a duração da função de WarmUp-/CoolDown de 60 a 240 segundos.

Aquecimento (WarmUp)

Nos primeiros 30 segundos o rendimento permanece constante e depois começa a aumentar até atingir o rendimento alvo (rendimento anteriormente ajustado).



Se premir "WarmUp" é exibida uma barra de progressão.



A barra de progressão apresenta 0%.

Ao pedalar a barra de progressão aumenta para 100%. Neste exemplo, o rendimento é aumentado de 25 para 60 Watt.

Ao atingir 60 Watt = 100%, o aparelho apita 3 vezes e a

função é terminada.

Indicação:

A função **"WarmUp"** só é sugerida se o rendimento ajustado for superior ao definido em Rendimento de WarmUp-/CoolDown sob Indicação e funções.

Cool-Down

O rendimento é reduzido para o rendimento de WarmUp-/CoolDown e mantido durante 30 segundos até ser atingida a duração do WarmUp-/CoolDown.

Se premir **"CoolDown"** é exibida uma barra de progressão.

A barra de progressão apresenta 3%.

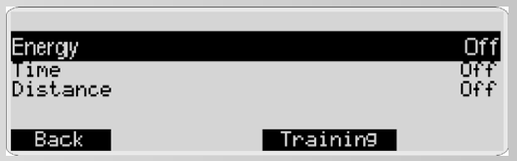
Como exemplo: ao atingir o rendimento de CoolDown = 100%, o aparelho apita 3 vezes e a função é terminada.

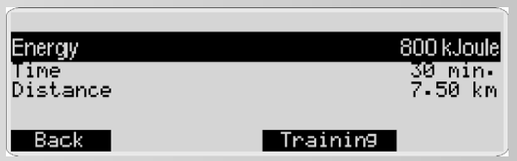
Indicação:

A função **"CoolDown"** só é sugerida se, no treino, o rendimento actual for superior ao definido em Rendimento de WarmUp-/CoolDown sob Indicação e funções. Se premir "CoolDown" é exibida uma barra de progressão.

- Em **"Cálculo da energia"** determina se deve ser indicado o consumo de energia (realístico) ou a transformação da energia do ergómetro (físico).
- Em **"Unidade de energia"** determina se a energia deve ser indicada em kJoule ou kcal.

Valores -> 2. Valores de treino





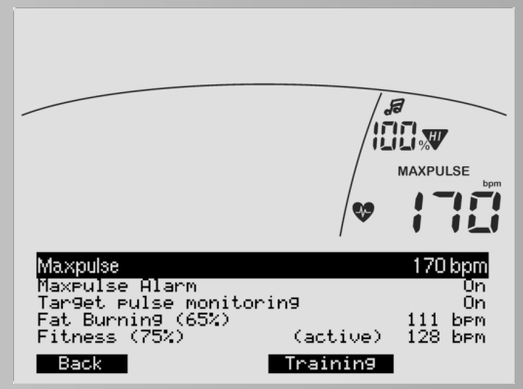
Depois de introduzir o consumo de energia, o tempo de treino e a distância, os valores podem ter o aspecto a seguir apresentado.

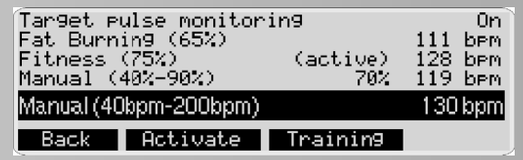
A introdução de valores de treino faz com que estes sejam transferidos para a indicação "Prontidão para o treino" dos programas de treino. Os valores ainda podem ser alterados nesta indicação.

No início do treino começa a contagem decrescente dos valores e quando estes chegarem a zero são representados a piscar para indicar que os parâmetros foram cumpridos. Os valores não têm influência sobre o comando do ergómetro.

Valores -> 3. Valores da pulsação

Se os dados da pessoa "activa" estiverem introduzidos, são indicados alguns valores da pulsação. Caso contrário, surge no lugar do valor a indicação "Off".





- A indicação **"Pulsação máxima"** é 170. Este valor é calculado a partir da relação (220 - idade), no exemplo Thomas (50 anos). Esta indicação indica o valor de pulsação máxima ainda permitido para a sua idade, segundo critérios médicos, que, no caso de pessoas saudáveis, ainda pode verificar-se, mas que, no entanto, não é aconselhável que se verifique.
- Em **"Pulsação máxima"** pode reduzir ou desligar este valor. A indicação da pulsação em % diz respeito a este valor: pulsação actual em relação à pulsação máxima e valores máximos dos perfis nos programas para a pulsação. A introdução de um valor permite seleccionar os valores da pulsação pretendida
- Em **"Alarme em caso de superação da pulsação máxima"** determina se é emitido ou não um som de alarme ao exceder a pulsação máxima. Se tiver sido definido Desligado em "Pulsação máxima", então o alarme também é desactivado.
- Em **"Pulsação pretendida"** tem 2 possibilidades: "Controlo da pulsação pretendida" **Ligado** ou **Desligado**.

O modo **"Desligado"** bloqueia a selecção do controlo da pulsação pretendida.

O modo **"Ligado"** em conjunto com o modo "Ligado" na **"Pulsação máxima"** permite seleccionar:

"Queima de gordura (65%)". Isto significa que uma percentagem de 65% da sua pulsação máxima, calculada a partir da relação (220 - idade) e dependente da idade, é controlada e regulada como valor da pulsação. No exemplo: 111

"Fitness (75%)". Isto significa que é aplicada uma percentagem de 75% da sua pulsação máxima, que dependente da idade. No exemplo: 128

"Manual (40%-90%)". Isto significa que pode determinar um valor percentual entre 40 e 90% com as **teclas –/+**. No exemplo: 128 (70% são calculados como valor padrão)

O modo **"Ligado"** em conjunto com o modo "Desligado" na **"Pulsação máxima"** permite seleccionar apenas:

Manual (40 ppm - 200 ppm). Isto significa que com as **teclas –/+** pode introduzir um valor da pulsação entre 40 e 200, que não dependa da sua idade. No exemplo: 130 (é indicado como valor padrão)

Premindo **"Activar"** aceita a selecção marcada a preto com a indicação **(activo)**.

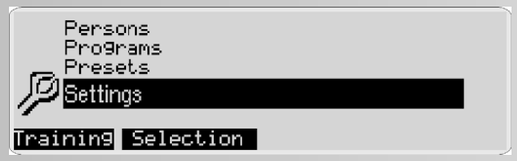
A pulsação pretendida seleccionada é aceite como valor predefinido no caso dos programas para a pulsação. Durante o treino este valor é alcançado através da regulação do rendimento e mantido ao longo da duração do treino. Nos outros programas de treino serve como orientação para uma margem de 10 pulsações abaixo ou acima da pulsação pretendida, com a qual se pretende treinar. Duas setas na indicação da pulsação controlam esta margem de pulsações.

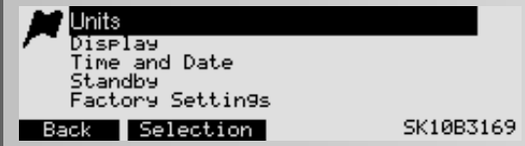
Premindo **"Back"** aceita os ajustes.

Menu

Ajustes (para todas as pessoas)

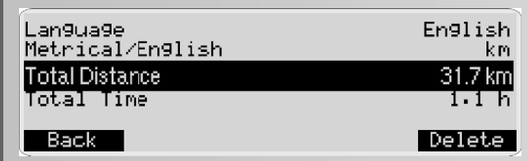
Este menu permite efectuar ajustes e adaptações específicos das indicações e do aparelho em 5 submenus. Estes ajustes são válidos para todas as pessoas





Ajustes -> 1. Unidades

Aqui determina o idioma em que os menus são representados, os dados da velocidade e da distância em quilómetros ou milhas e pode apagar os valores dos quilómetros totais e do tempo total de treino.



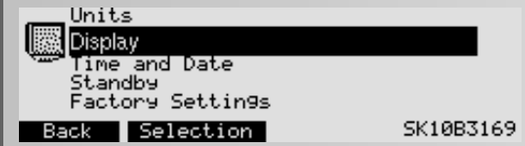
Premindo **"Delete"** e depois "Apagar OK" executa este processo.

Premindo **"Back"** aceita os ajustes.

Indicação:

"Delete OK" apaga os quilómetros e o tempo totais.

Ajustes -> 2. Indicação



Aqui ajusta o contraste, a luminosidade e a cor de fundo da indicação.

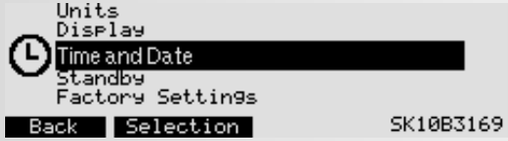
Premindo **"Back"** regressa ao menu principal. Os ajustes são aceites.

Premindo **"Cancel"** regressa ao menu principal. Os ajustes não são aceites.

Indicação:

o contraste está bom quando deixam de ser visíveis sombras fortes. O ajuste **"Contraste"** é válido para a indicação inferior e **"Luminosidade"** para ambas as indicações.

Ajustes -> 3. Hora e data

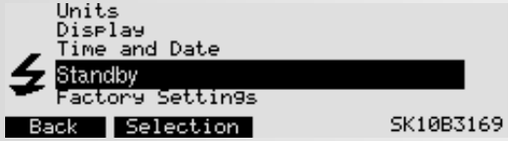


Aqui ajusta a hora e data, os formatos da indicação e outras opções de indicação.

"–/+" altera os ajustes, formatos e valores.

Premindo **"Back"** aceita os ajustes.

Ajustes -> 4. Standby

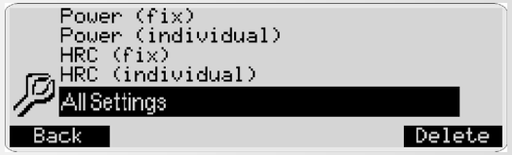


Aqui é determinado o tempo para o desligamento do display, se não for premida nenhuma tecla ou se o treino não prosseguir.

Premindo **"Back"** aceita o ajuste.

Ajustes -> 5. Definições de fábrica

Aqui os programas originais de cada um dos grupos de programas podem ser novamente repostos. As alterações nos programas são apagadas.



Premindo **"Delete"** activa a função "Delete OK"".

Premindo **"Delete OK"** apaga os dados e as alterações da selecção marcada a preto. Em Programas o estado original só é reposto para as pessoas activas.

"Todos os ajustes" apaga todos os dados de todas as pessoas.

Premindo **"Back"** salta para o menu "Ajustes".

Actualização do firmware

A indicação do software do aparelho (firmware) encontra-se à direita no menu "Ajustes".

Os últimos 4 números indicam a versão do firmware: neste caso, 3169. Se na nossa homepage forem oferecidas versões mais recentes (números superiores), pode efetuar uma atualização. Para mais informações, consulte o nosso site: **www.kettler.de > Desporto.**

Indicações gerais

Sons do sistema

Ligar
Ao ligar é emitido um som breve durante o teste do segmento.

Fim do programa
O fim de um programa (programas de perfis, countdown) é indicado através de um som breve.

Superação da pulsação máxima
Se a pulsação máxima definida for excedida em uma pulsação, são emitidos 2 sons breves a cada 5 segundos.

Edição de erros
Em caso de erros são emitidos 3 sons breves.

Recovery

Nesta função, a massa volante é travada automaticamente. Não faz sentido continuar o treino.

Cálculo da avaliação da condição física (F):

$$\text{Classificação (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Pulsação em esforço, P2 = Pulsação em recuperação
F1.0 = muito boa F6.0 = insuficiente

Comutação entre tempo e percurso

Nos programas "Perfis de rendimento" é possível mudar nos valores o perfil por coluna de modo de tempo (1 minuto) para modo de percurso (400 metros ou 0,2 milhas). Ergómetro de cross: (200 metros ou 0,1 milhas).

Indicação do perfil durante o treino

No início pisca a primeira coluna. Depois de concluída, desloca-se mais para a direita.

Funcionamento independente do número de rotações

(rendimento constante)

O travão electromagnético de corrente parasita regula o binário de travagem para o rendimento definido, em caso de rotação alternada do pedal.

Setas para cima/para baixo

(Funcionamento independente do número de rotações)

Se não for possível alcançar um rendimento com as rotações (p. ex. 400 Watt com 50 rotações do pedal) a seta para cima ou para baixo pede para pedalar mais rápido/devagar.

Funcionamento dependente do número de rotações

(binário de travagem constante)

O travão electromagnético de corrente parasita define um binário de travagem constante. Apenas pedalar altera o rendimento.

Cálculo do valor médio
O cálculo do valor médio é feito por cada sessão de treino.

Regulação da pulsação
Na perda do sinal de pulsação o rendimento é reduzido após 60 segundos.

Indicações relativas à medição da pulsação
O cálculo da pulsação começa quando o coração na indicação piscar ao mesmo ritmo que a sua pulsação.

Com clipe para a orelha
O sensor da pulsação funciona com luz infravermelha e mede as alterações da transparência da sua pele, provocadas pela pulsação. Antes de fixar o sensor da pulsação ao lóbulo da sua orelha, friccione o lóbulo 10 vezes com força para aumentar a irrigação sanguínea.

Evite impulso de interferência.
- Fixe o clipe para a orelha cuidadosamente ao lóbulo da sua orelha e procure o melhor ponto para a medição (o símbolo do coração pisca sem interrupção).
- Nunca treine directamente sob raios intensos de luz, p. ex. luz de néon, luz halogénea, projectores, luz solar.
- Evite completamente vibrações e oscilações do sensor do lóbulo e do cabo. Fixe o cabo sempre com uma mola na sua roupa ou, ainda melhor, numa fita para a cabeça.

Com cinto torácico
Observe as indicações contidas na parte de trás da embalagem. Telemóveis, televisores e outros aparelhos eléctricos, que formam um campo eléctrico, podem interferir na medição do ritmo cardíaco.

Falhas no computador de treino
Desligue e volte a ligar o interruptor principal. Em caso de falhas da data ou da hora substitua as pilhas no lado posterior do display. (Consulte as instruções de montagem)

Indicações relativas à interface
O software WORLD TOURS permite o comando deste aparelho com um PC/portátil, através da interface. No nosso site, em www.kettler.de, encontra informações relativas ao software e atualizações (firmware) deste aparelho

Instruções de treino

A medicina desportiva e a ciência do desporto aproveitam a ergometria da bicicleta, entre outros aparelhos, para verificar a capacidade do coração, sistema cardiovascular e sistema respiratório.

Da seguinte forma, pode verificar se o seu treino, após algumas semanas, resultou nos efeitos desejados:

1. Consegue dar um determinado rendimento de resistência com menos rendimento cardiovascular que antes
2. Mantém um determinado rendimento de resistência com o mesmo rendimento cardiovascular durante um período de tempo mais longo.
3. Recupera mais rapidamente após um determinado rendimento cardiovascular que antes.

Valores de referência para o treino de resistência
Pulsação máxima: Pulsação máxima: rendimento máximo é sinónimo de alcance da pulsação máxima individual. O ritmo cardíaco máximo depende da idade.

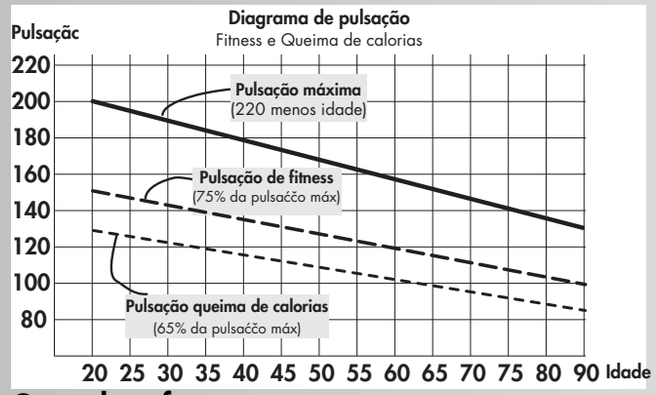
Aqui vale a seguinte regra geral: O ritmo cardíaco máximo por minuto corresponde a 220 pulsações menos a idade.
Exemplo: idade 50 anos > 220 – 50 = 170 pulsações/min.

Peso: um outro critério para determinar os dados do treino ideais é o peso. O valor predefinido para o rendimento máximo é 3 Watt por cada kg de peso do corpo no caso dos homens e 2,5 Watt no caso das mulheres. Para além disso, é preciso ter em conta que a partir do 30.° ano de vida a capacidade de rendimento diminui: no caso dos homens aprox. 1 % e no caso das mulheres 0,8 % por cada ano de vida.

Exemplo: homem; 50 anos; peso 75 kg
> 220 – 50 = 170 pulsação/min. pulsação máxima
> 3 Watt x 75 kg = 225 Watt
> Menos "desconto por idade" (20 % de 225 = 45 Watt)
> 225 – 45 = 180 Watt (valor predefinido para o rendimento máximo)

Intensidade da carga

Pulsação em esforço: A intensidade de carga ideal é alcançada com 65 - 75 % (cf. diagrama) do rendimento cardiovascular individual. Este valor muda conforme a idade.



Grau de esforço

Duração de uma sessão de treino e respectiva frequência por semana:
O grau de esforço ideal verifica-se quando são alcançados 65–75 % do rendimento cardiovascular individual durante um período de tempo mais prolongado.

Regra geral:

Frequência de treino	Duração do treino
diariamente	10 min
2 a 3 x semana	20–30 min
1 a 2 x semana	30–60 min

Deve escolher a potência real de forma a que os músculos possam suportar o esforço durante um período de tempo prolongado.

Devem ser alcançadas potências (Watt) mais elevadas à medida que a frequência dos pedais vai aumentando. Uma frequência dos pedais demasiado baixa, de menos de 60 RPM, resulta numa carga estática acentuada da musculatura e subsequentemente num cansaço prematuro.

Warm-Up
No início de cada sessão de treino deve aquecer-se durante 3-5 minutos, aumentado lentamente a carga, para o seu sistema cardiovascular e a sua musculatura entrarem no "ritmo".

Cool-Down
O chamado "Arrefecimento" tem a mesma importância. Após cada treino (após/sem Recovery) deve continuar a pedalar aprox. 2-3 minutos com pouca resistência.

Por norma, o esforço para o seu treino de resistência posteriror deve ser aumentado, primeiro, através do grau de esforço, p. ex. treinando diariamente 20 minutos em vez de 10 minutos ou 3x por semana em vez de 2x. Para além do plano individual do seu treino de resistência, pode recorrer aos programas de treino integrados no computador de treino

Glossário

Idade
Valor para o cálculo da pulsação máxima.

I.M.C.
Body-Maß-Index: valor dependente do peso e da altura.
Cálculo do IMC:

$$\frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2\ (\text{m}^2)} = \text{Body-Maß-Index}$$

Exemplo: Thomas

$$\frac{\text{Peso 86 kg}}{\text{Altura } 1{,}86^2\ \text{m}^2} = 24{,}9$$

Valores normalizados

Idade	I.M.C.
19-24 years	19-24
25-34 years	20-25
35-44 years	21-26
45-54 years	22-27
55-64 years	23-28
> 64 years	24-29

Classificação	homem	mulher
Baixo peso	<20	<19
Peso normal	20-25	19-24
Excesso de peso	25-30	24-30
Obeso	30-40	30-40
Muito obeso	>40	>40

Resultado do Thomas (50 anos), no nosso exemplo, situa-se na margem normal com um IMC de 24,9. Em caso de desvios dos valores normalizados podem surgir problemas de saúde. Consulte o seu médico.

Dimensão
Unidades para a indicação de km/h ou milhas/h, Kjoule ou kcal, horas (h) e potência (Watt).

Energia (real)
Ciclo-ergómetro:
A transformação da energia do corpo é calculada com um grau de eficácia de 25 % para a aplicação do rendimento mecânico. Os restantes 75 % são transformados em calor.
Ergómetro de cross:

A relação aqui é de 16,7 e 83,3 %.

Pulsação para a queima de gordura
Valor calculado de: 65% da pulsação máxima

Pulsação de fitness
Valor calculado de: 75 % da pulsação máxima

Manual –
Valor calculado de: 40 – 90 % da pulsação máxima

Pulsação máxima
Valor calculado a partir de 220 menos a idade

Controlo da pulsação
Se a seta surgir virada para baixo significa que a pulsação pretendida é demasiado elevada em 11 pulsações. Se a seta surgir virada para cima significa que a pulsação pretendida é demasiado baixa em 11 pulsações.

Menu
Indicação na qual se introduzem valores ou se alteram ajustes.

Rendimento
Valor actual da potência (de travagem) mecânica em Watt, que o aparelho transforma em calor.

Perfis
Na indicação múltipla uma indicação de barras de rendimentos ou pulsações ao longo do tempo ou do percurso.

Programas
Possibilidades de treino que requerem pulsações pretendidas ou rendimentos determinados manualmente ou através de programa.

Rendimento em valores percentuais
Indicação de comparação entre a potência actual e o rendimento máximo predefinido do aparelho.

Pulsação
Medição do batimento cardíaco por minuto

Recovery
Medição da pulsação de recuperação no fim do treino. A partir da pulsação inicial e da pulsação final de um minuto, é obtida a diferença e uma classificação da sua condição física. Com um treino igual, o melhoramento desta classificação representa um melhoramento da sua condição física.

Reset
Eliminação do conteúdo da indicação e reinicialização da indicação.

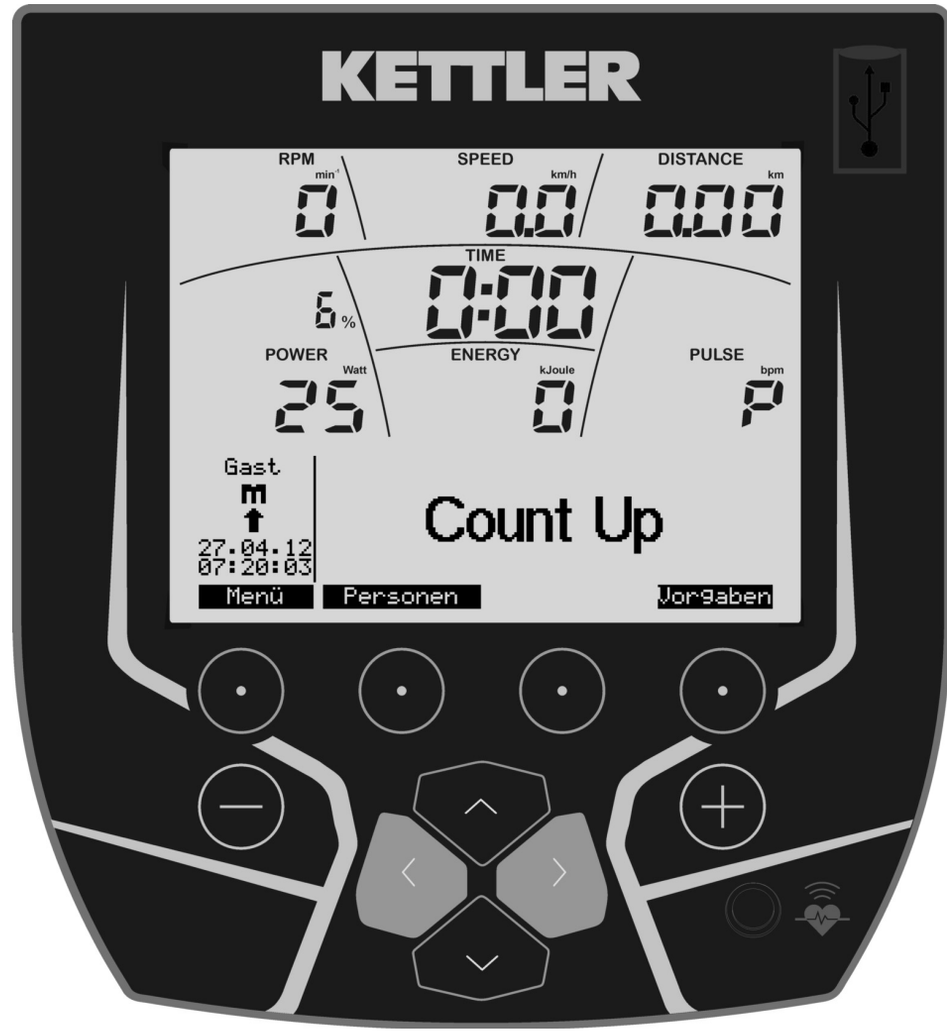
Interface
Entrada USB para a troca de dados com um computador.

Comando
A electrónica regula a potência ou a pulsação com valores introduzidos manualmente ou predefinidos.

Pulsação pretendida
Valor da pulsação determinado manualmente ou através de programa, que se pretende alcançar.

Trænings – og betjeningsvejledning

dansk



Indhold

Sikkerhedsinstruktion 2
- Service 2
- Din sikkerhed 2

Kort beskrivelse 3
- Computer display 3
- Knapper og knapfunktioner 3
- Nulstille computer 3
- Pulsmåling 3
- USB-porte 3
- Indstille sprog 3
- Værdier og symboler 3

Quick start 4
- Trænings stand – by 4
- Start træningen 4
- Afbrydelse af træning 4
- Stand – by 4

Hoved menu 5
- Grundlæggende indstillinger 5

Menu - brugere 5
- Vælg person/USB-stik 5
- Indtast bruger data 5
- Eksempel " Thomas " 5

Menu / programmer 5
- Belastning (manuelt) 6
- Optegnelse af træning 6

(Recorded Session)
- Belastning (forud) profil 6
- Belastning (individuelt) 6
- HRC (manuelt) 6
- HRC (forud) profil 6
- HRC (individuelt) 6
- IPN-test 6
- Coaching-programmer 6

Træning 7
- Vælg træningsprogram 7
  Belastning – count down 7
  Niveau indstillinger 7
  Trænings stand – by 7
- Belastning (forud) 8
  Niveua indstillinger 8
  Tid eller distance 8
  Trænings stand – by 8
- Manuel puls input 8
  "HRC Count down" 8
  Niveau indstillinger 8
  Trænings stand – by 8
- Puls profil HRC profil 1 8
  Niveau indstillinger 8
  Trænings stand – by 8

Start på træning 9
- Indstilling af computeren 9

Trænings funktioner 9
- Omdrejningshastighed (afhængig/uafhængig) 9
- Omdrejninger / hastighed 9
- Puls måling
- Heart Rate Light (Ampelfunktion) 10
  Mål for puls 10
  Max. puls 10
- (måling af hvilepuls) 10
- Afbrydelse eller slut træning 10
- Resume træning 11

Individuel trænings profil 11
- Belastning (individuelt) 11
- HRC (individuelt) 11

Hovedmenu – niveau 12
- 1. Display & funktioner 12
- 2. Trænings værdier 13
- 3. Niveau indstilling 13

Hovedmenu – indstilling 14
- 1. Antal 14
- 2. Display 14
- 3. Tid og dato 14
- 4. Stand – by 15
- 5. Fabriks indstilling 15
- 6. Firmware-Update

Generel information 15
- System beeps 15
- Hvilepuls 15
- Skift mellem tid/distance 15
- Profil display under træning 15
- Afhængig af omdrejninger 15
- Uafhængig af omdrejninger 15
- Gennemsnits værdier 15
- Info om pulsmåling 15
- Med øre – clips 15
- Med bryst bælte 16
- Fejl i computeren 16
- Info vedr. PC opkobling 16

Trænings vejledning 16
- Konditions træning 16
- Intensitet 16
- Intensitet faktor 16
- Warm – Up 16
- Cool – Down 16

Ordforklaringer 16

Sikkerheds instruktion

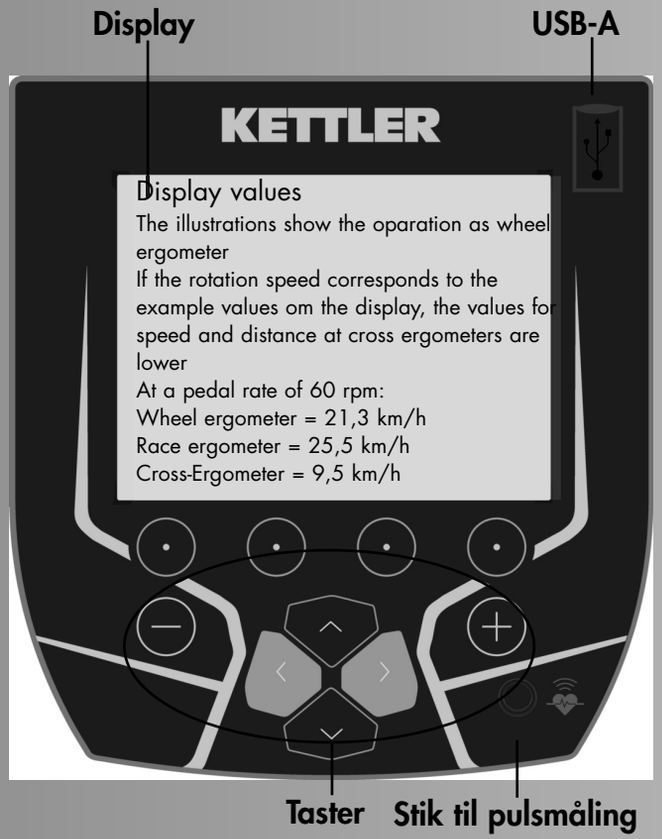
For din egen sikkerheds skyld, bør du læse dette afsnit igennem:

- Maskinen skal placeres på et plant og stabilt underlag
- Før maskinen tages i brug, og efter 6 dages brug, skal maskinen checkes og efterspændes.
- For af undgå skader forårsaget af ukorrekt belastning eller overbelastning, må maskinen kun anvendes efter de anviste instruktioner
- Maskinen må ikke placeres i et fugtigt område eller rum, da det vil forårsage rust.
- Check regelmæssigt at maskinen er forsvarligt samlet. D.v.s. efterspænde bolte og møtrikker, som vi blive påvirket under træning.
- Regelmæssigt teknisk sikkerheds – check, med jævne mellemrum.
- Beskadigede eller ødelagte dele, skal straks udskiftes
- Brug kun originale Kettler reservedele.
- Brug ikke maskinen hvis den trænger til reparation, eller mangler en reservedel.
- Sikkerheden og levetiden for maskinen, kan kun opretholdes, hvis maskinen jævnligt checkes.

Din sikkerhed:

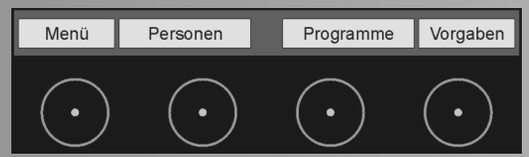
- **Før du starter på træningen, bør du kontakte din egen læge, for at være sikker på dit helbred kan klare belastningen under træningen. Lyt til din læge, og indret din træning efter hans råd. Ukorrekt træning kan skade dit helbred.**

Kort beskrivelse


Display
USB-A
KETTLER
Display values
The illustrations show the oparation as wheel ergometer
If the rotation speed corresponds to the example values om the display, the values for speed and distance at cross ergometers are lower
At a pedal rate of 60 rpm:
Wheel ergometer = 21,3 km/h
Race ergometer = 25,5 km/h
Cross-Ergometer = 9,5 km/h
Taster
Stik til pulsmåling

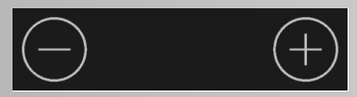
Sådan tændes og slukkes apparatet
I standby tændes displayet ved at trykke på den øverste navigationsknap.

Soft-knapper
Ved hjælp af disse 4 knapper udløses de funktioner, der står i displayet lige over knapperne, f.eks. menu, personer ...



Navigations taster
Ved hjælp af disse taster kan du vælge i menuen.

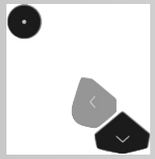
Minus - / Plus + taster
Ved hjælp af disse, kan der indtastes og ændres i værdier.



- "Plus" øger værdien
- "Minus" mindsker værdien
- Et længere tryk vil få værdierne til at skifte hurtigere
- Tryk på " Plus " og " Minus " på samme tid
- Belastning skifter til laveste belastning
- Program skifter til fejl indstilling
- Input værdi skifter til off

Nulstille displayet (Software – Reset)

Ved tryk på de 3 knapper på samme tid vil maskiner re – starte.



Pulsmåling
The pulse measurement can be carried out in two ways:
1. Øre clips som tilsluttes computeren;

2. Indbygget modtager og Polar brystbælte T34. Øre clips skal samtidig fjernes fra computeren.

USB-port type A
Tilslutning til databærende medier. Databæreren skal være FAT32-formateret.

USB-port type B
PC-tilslutningen befinder sig på bagsiden af displayet.

Vælg sprog
Når maskinen startes første gang, kommer sprog menuen op.

Ved at knapperne **"up"** og **"down"** vælges sprog.
Tryk på **"select"** for at bekræfte sprog, og for at åbne " Display " menuen.
Tryk på **"cancel"** for at komme til hovedmenuen Intet vil da blive gemt i computeren, og sprog menuen vil komme frem igen når computeren tændes.

Display indstilling
Efter sprogindstillingen kommer en menu til indstilling af displayets lysstyrke, kontrast og baggrundsfarve.

Ved at trykke på "Tilbage", skiftes tilbage til hovedmenuen. Derved gemmes indstillingerne.
Ved at trykke på "Afbryd", skiftes tilbage til hovedmenuen. Indstillingerne gemmes ikke, og næste gang apparatet tændes, vises menuen igen.

Kontrast og lysstyrke
Kontrasten er indstillet optimalt, når der ikke længere ses kraftige skygger.

Farve
Her ændres displayets baggrundsfarve.

Omdrejning

Gennemsnit (AVG)
enkelt = Vælg:
Langsom/hurtigere
2 pile = Afhængig af omdrejninger
Valgbar
Værdi 0 -199

Hastighed

Valgbar
Gennemsnit (AVG)
Værdi 0 – 99,9

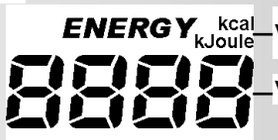
Distance

Valgbar
Værdi 0 – 249

Tid

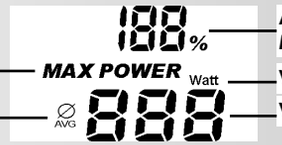
Værdi 0 – 99,59

Energi Forbrug



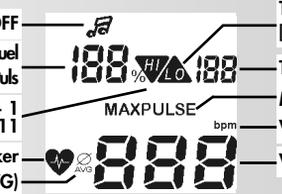
Valgbar
Værdi 0 – 9999

Ydelse



Aktuel ydelse
Max. ydelse i HRC mode
Max. ydelse
Valgbar
Gennemsnit (AVG)
Værdi 0 – 600

Puls



Alarm ON/OFF
Procent af aktuel puls/max. Puls
Advarsel max.puls + 1
Target pulse +11
Hjerte symbol, blinker
Gennemsnit (AVG)
Target pulse -11 [LO]
Target pulse
Max. Puls
Valgbar
Værdi 0 – 220

Quick Start

(Vejledning, ingen indstilling)

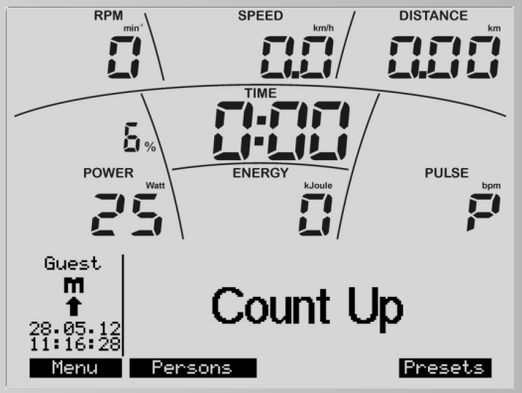
Når der tændes på hovedafbryderen, vises alle segmenter og derefter den samlede vej og tid nederst i displayet.

2“

8“

Klar til træning

Efter et par sekunder vises programmet "Count Up". Personen "Gæst" vises.



Start af træning

Ved cykling er værdierne for trædefrekvens, hastighed,

tilbagelagt vej, træningstid og energiforbrug vigtige. Puls (hvis pulsmålingen er aktiv) viser den aktuelle værdi. Værdien i % over POWER viser forholdet mellem ydelsen og maksimalydelsen, der kan indstilles individuelt.

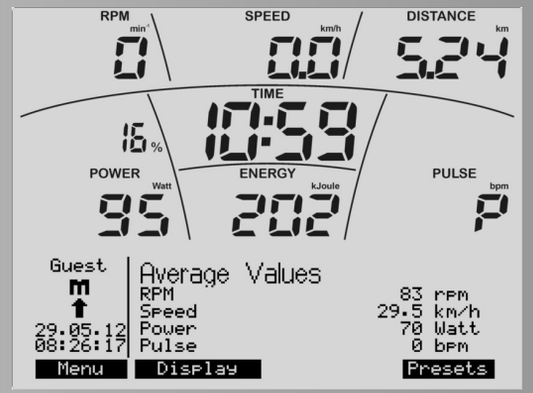
Ændring af ydelsen under træningen:

Ved at trykke plus-knappen forøges ydelsen i intervaller på 5.

Ved at trykke minus-knappen formindskes ydelsen i intervaller på 5.

Pause i træningen

Hvis trædefrekvensen falder under 10 U/min, registreres en pause i træningen. Trædefrekvens og hastighed viser "0"



Trædefrekvens, hastighed, ydelse og puls (hvis den måles) vises som gennemsnitsværdier. Afstand, energiforbrug og træningstid vises som værdier i alt.

OBS:

“Menu“ ”User” vil blive forklaret på side 5. ”Display” på side 9. ”Presetting” på side 7, ”CoolDown” og ”WarmUp” på siderne 12/13

Stand by

Når der ikke trænes videre, og knapperne ikke trykkes, skifter visningen til standby. Hvor lang tid der skal gå, før visningen skifter til standby, kan indstilles i menuen "Indstillinger/standby". Når der tykkes en knap, eller træningen fortsættes, tændes displayet igen og er klar til træning.

Hovedmenu:

Funktioner på de 4 menuer : Users , Programmes, Presetting og Settings gennemgås her.

Grundlæggende indstillinger

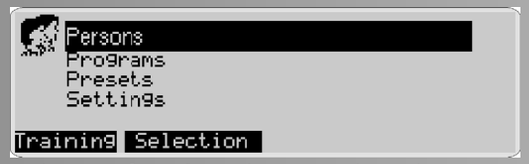
For at kunne udnytte apparatets muligheder fra begyndelsen skal der foretages følgende indstillinger, før træningen begyndes:

• Oplysninger om personer, der bruger apparatet.
Oplysningerne benyttes til beregning af puls- og belastnings-grænser, fitnesstest (IPN), træningsanbefalinger (coaching) og body mass index (BMI).

• Dato og klokkeslæt. Kontroller om disse oplysninger passer. Træningsenhederne gemmes med dato og klokkeslæt, og bør derfor være korrekte. Dette menupunkt findes under Hovedmenu > Indstillinger.

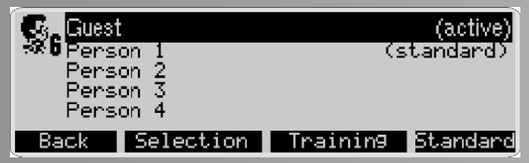
Users

Brug denne menu til indsætte personlige data, og til at bestemme hvem er den aktuelle bruger i den kommende træ-nings session.



Tryk på **"select"** for at komme ind i under – menuen.

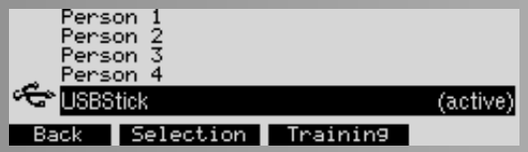
Tryk på **"Training"** for at gå til standard træningen.



Eksempel:
" Guest / gæst " vil være den næste der træner

User 1 (standard) vil blive aktiveret næste gang maskinen startes op.

Indstilling gemmes indtil ændring foretages.

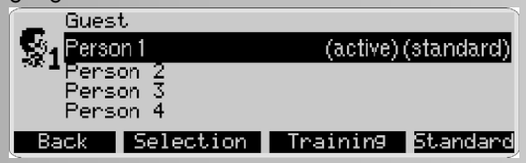


Personer > Valg af person

Der kan vælges mellem 5 personer. Når der sættes et USB-stik i, oprettes en ekstra person: "USB-stik". USB-stikket skal være FAT32-formateret. Der kan så ikke vælges en anden person.

OBS:

Værdierne for personen "Gæst" gemmes ikke. Oplysninger og indstillinger gemmes kun, indtil apparatet tændes næste gang.

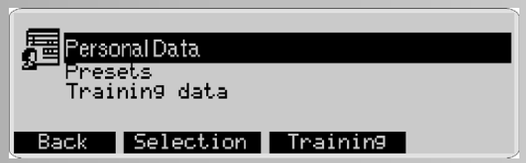


Tryk på **"back"** for at komme til "User" menu

Tryk på **"Training"** for at komme til brugerens standard pro-gram

Tryk på **"Standard"** for at markere brugeren til næste gang maskinen startes op.

Tryk på **"select"** for at åbne under – menuen til den markere-de bruger



I denne menu kan du vælge 3 under – menuer.

User Data

Hvor personlige data indsættes

Presettings

Hvor data relateret til display og funktion indsættes, trænings muligheder og puls værdier.

Workout Data

For at få adgang til generelle trænings data.

Personer > Person 1 > Personoplysninger

I denne menu indtastes personoplysningerne.

• Navnet "Person 1" kan erstattes af en individuel tekst.

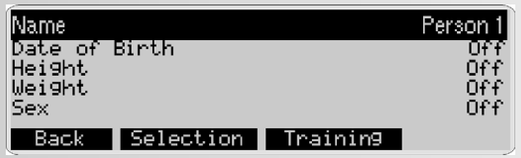
• Den angivne fødselsdato har indflydelse på målpulsen.

• Den angivne højde har indflydelse på BMI-beregningen.

• Vægtangivelsen har indflydelse på beregningen af BMI og på IPN-fitnesstesten.

• Alle persondata har indflydelse på beregningen af IPN-fitnesstesten.

Personoplysninger –> enter Name



Marker **"Name"** og tryk på **"select"** for under – menuen "Enter Name".

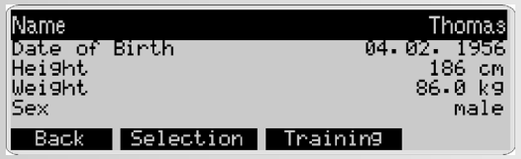
OBS:

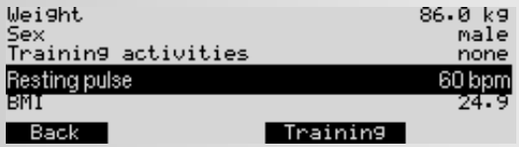
Slet **User 1** før du indtaster et navn

Brug navigations tasterne for at vælge område eller karakter.

Tryk på **"Insert"** for at indsætte det valgte. Max. 8 karakterer kan indsættes.

Tryk på **"back"** for at gå tilbage. Kan kun bruges når mindst 1 karakter er indsat.





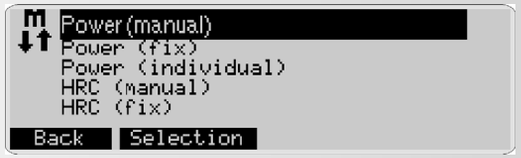
Ved at trykke på knapperne -/+ ændres værdierne "alder", "højde", "vægt" og "hvilepuls" efter natten og indstillingen ved "køn" og "træningsaktiviteter".

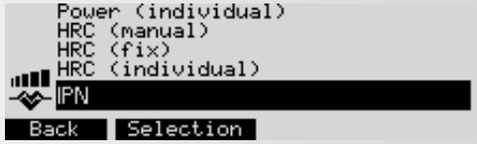
De personlige data på vores fiktive bruger " Thomas " , kunne se således ud.

Menü:

Programmer

Denne menu indeholder en oversigt over maskinens trænings programmer. Træningen kan tilrettelægges på flere forskellige måder.





OBS:

Hvis indholdet af menuen ikke kan vises fuldt på displayet, skal du bruge tasterne **"up"** og **"down"** for at scrolle på displayet. Valgmulighederne vil rulle over skærmen, og blive markeret med sort.

Den første mulighed øverst, og den sidste i displayets bund.

Performance (manual):
Ændre på belastning under træning. Tid og distance kan dermed også blive ændret

Performance (preset):

Belastning styres af performance profilen.

Performance (individual)
Ændre belastnings profilen ud fra dine ønsker.

HRC (manual) HRC =Puls styret.
Indtast en puls værdi, og belastningen vil styres af din aktuelle puls.

HRC (fixed)
Puls – profil programmerne styrer belastningen ud fra de skiftende pulsværdier.

HRC (individual)
Du kan ændre puls – profil programmet ud fra dine ønsker.

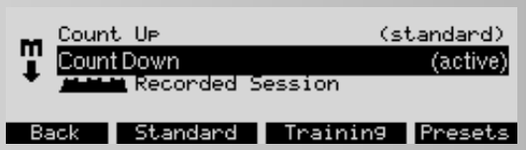
IPN
Dette program øger ydelsen og registrerer pulsen. Efter træningen får man en bedømmelse.

Programmes –> Performance (manual)

Under punktet "Ydelse (manuel)" findes 3 træningsprogrammer: "Count Up", "Count Down" og "Recorded Session". I disse programmer ændres ydelsen under træningen.

Ved "Count Up" og "Count Down" tæller de værdier op hhv. ned, der er indtastet, eller som er indstillet i menuen: Standardværdier –> Træningsværdier.

"Recorded Session" er et træningsforløb, som er gemt under "Count Up" eller "Count Down", og kan gentages.



Brug tasterne **"up** og **"down"** for at markere valget og for at aktivere.

Tryk på **"Standard"** for at vælge det markerede program som Standard program for den aktive bruger.

Tryk på **"Training"** for at vælge det markerede program og for at se " Ready for Training " .

"Presets" Viser de værdier som er indtastet eller mangler at blive indtastet i " active " programmer.

Remark:

Funktioner som henfører til funktions tasterne, vil ikke ændres når man vælger et trænings program. Derfor nævnes de ikke i det følgende.

Programmes –> Performance Profiles (fixed)

Under muligheden " Performance Profile (preset) " , er der opstillet 10 træningsmuligheder, med varierende tid og intensitet.

Belastningen vil blive styret ud fra den indsatte profil.

Efter program nummer, er tid og distancen i programmet vist.

Brug tasterne **"up"** og **"down"** til at markere og aktivere.

Programmes –> Performances (individual)

Under muligheden " Performance Performance (individual)", er der opstillet 5 træningsmuligheder. Tid, distance og intensitet kan ændres.

OBS:

Hvordan man laver " Performance Profiles (individual) ", se ved at trykke på **"Edit"** (se side 14 i manualen).

Programmes –> HRC programmes (manual)

Menuen " HRC (manual) " indeholder 2 træningsprogrammer. " Count Up " og " Count Down ".

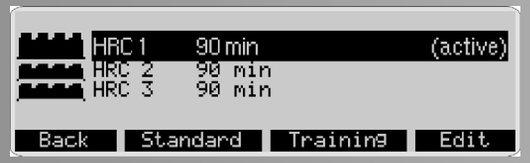
I begge programmer opnåes et indtastet puls mål over træningsperioden. Puls målet tages enten fra forud indtastede værdi i menuen : Default settings – Default settings Pulse eller sættes til 130, hvis der ikke er indtastet data. Værdien for puls fra menuen : Default Settings – Training values , tælles up i " Count Up " og ned i " Count Down " programmet.

Programmes –> HRC (fixed)

Menuen " HRC (fixed) " indeholder 5 trænings profiler, som varierer i tid og intensitet. I disse programmer opnåes **changing target pulses** med ydelses reguleringer. Højden på profilen i programmerne, afhænger af max. pulsen som indsættes i menuen : **Default settings – Default Settings Pulse**. Hvis der ikke er indsat data bruges 50 år som alder og 170 som max puls.

Programmes –> HRC (individual)

Menuen " HRC (individual) " indeholder 3 trænings profiler. Du kan ændre tid og intensitet i disse profiler.

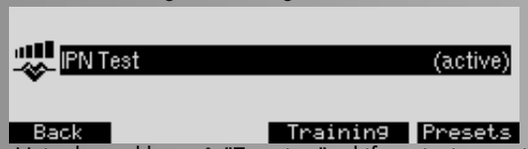


OBS:

Hvordan man laver en " HRC (individual) " indtastning **"Edit"**, kan du se på side 15.

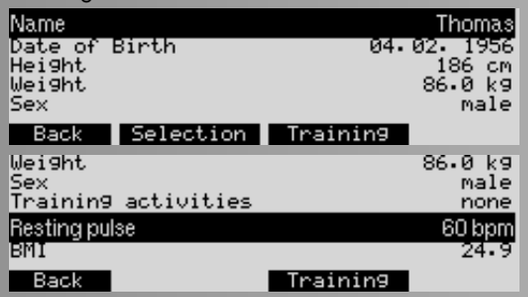
Programmer > IPN-test

For at kunne foretage IPN-testen har programmet brug for personoplysningerne. Ud fra disse oplysninger beregnes en ydelsesprofil og en målpuls. Mangler personoplysninger, kan softtasten "Træning" ikke vælges.



Hvis der trykkes på "Træning", skifter visningen til "Klar til træning" og ydelsesprofil.

Ved at trykke på "Standardværdier" skifter visningen til indtastningen af personoplysninger. IPN-testens mål er at give en anbefaling for den næste træning. Dertil skal man fra 2. trin opnå den beregnede målpuls inden for maksimalt 15 minutter. Når målpulsen er nået, blinker pulsvisningen. Efter fuldført træning vises resultatet.



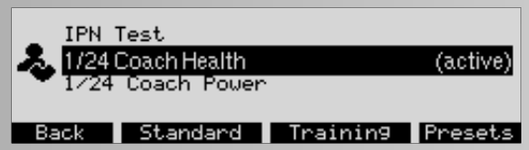
OBS:

Er målpulsen ikke nået, får man en meddelelse. Man skal så forhøje værdierne under træningsaktivitet og gennemføre testen igen.

Programmer > Coach Health / Power

Når IPN-testen er gennemført, vises testresultatet som en pil på en skala. Der sammensættes 24 træningsenheder, der findes under IPN-test.

Man kan vælge imellem 2 forskellige træningstyper: **Health** = motionstræning og **Power** = konditionsforbedrende træning. Ønsker du at forbedre din generelle fysiske form, vælg "Health". Ønsker du at forbedre din kondition, vælg "Power".



Træningstiden kan ændres ved at trykke på "Standardværdier".

OBS:

Hvis der ikke er lavet en fitnesstest, gives en meddelelse herom.

OBS:

1. Før IPN-testen foretages første gang, foreslås en tilvendingsfase på 4x30 minutter fordelt på 2 uger. Der anbefales en intensitet, der føles behagelig, og en trædefrekvens på 50-60 U/min.

2. Den første test bør foretages i udhvilet tilstand og uden akutte sundhedsmæssige problemer (der anbefales en dags træningspause før). Hvilepulsen bør være målt forinden ved bestemmelse af gennemsnittet over mindst 3 målinger, foretaget umiddelbart efter, at man er vågnet op.

3. Efter 24 træningsenheder eller efter 12 uger gives en anbefaling om at udføre en ny test for at tjekke træningsintensiteten. Herved bør hvilepulsen bestemmes igen efter ovennævnte regler, og også de ovennævnte betingelser bør overholdes.

4. Efter 24 træningsenheder eller efter en ny test følger en ny blok med 24 enheder.

5. Skiftes mellem motions- og konditionsforbedrende træning, kommer de indtil da udførte træningsenheder ikke med i beregningen.

Generelle regler:

For motionstræning anbefales 2 enheder pr. uge.

For konditionsforbedrende træning anbefales 3 enheder pr. uge.

Der bør ikke være mere end 7 dages pause mellem træningsenhederne. Der bør dog være mindst 1 dags pause mellem enhederne og ikke mere end 5 enheder pr. uge.

Efter sygdom eller en træningspause på ikke længere end 3 uger, fortsættes træningsblokken det sted, man var nået til. Varer træningspausen længere end 3 uger, anbefales det at udføre en ny test.

Hos mennesker, der indtager betablokker, giver testen ingen mening og anbefales derfor ikke!

En alder under 17 år er ikke tilladt.

Training

Valg af træningsprogram

Der er 3 muligheder:

1. Træning ud fra indsatte performance værdier

a) Manuel performance input

b) Performance profiler

c) Recorded Session

2. Træning ud fra indsatte puls værdier

a) Manuel puls input

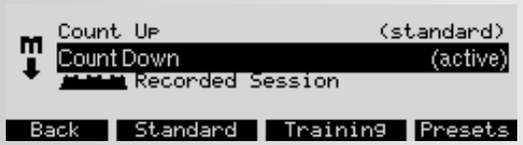
b) Puls profiler

3. Træning med vejledning (coaching)

IPN-testen skal foretages. Efter IPN-testen inddeles man og får et træningsprogram med 24 enheder. Derefter følger en ny fitnesstest med nye træningsenheder.

1a

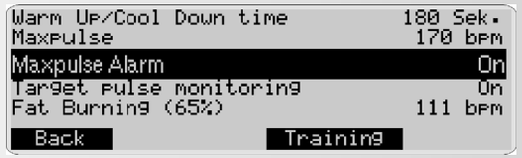
Valg af træningsprogram ved hjælp af manuel performance input " Count Down "

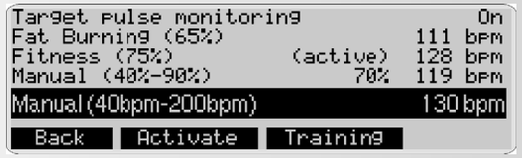


Ved at trykke på " Preset " vil du gå til menuen " Current default settings " . Menuen viser de værdi som skal eller allerede er indtastet i det " active programme"

Performance (manual) –> Current default settings

I denne menu kan du se, ændre eller bevare de indtastede værdier for programmerne.





Display: **Current default settings**

Værdierne er dem som vores aktive bruger " Thomas " indsatte tidligere under **Default Settings – Trænings values** (værdier) og **pulse default settings**:

Energi forbrug	=	800 kjoule
Trænings tid	=	30 min
Trænings distance	=	7,50 km
Max puls (valgt)	=	170 bpm
Alarm når max puls opnås	=	on
Måling af Target puls	=	on
Fitness (75%)	=	aktiv

Ved at trykke på **"Training"** accepterer du værdierne og indstillingen, og dår til " Training stand – by ".

Training stand-by

Billedet viser værdier og indstillinger

Display : Top

Aktuel pedal omdrejning	=	0 min – 1
Aktuel hastighed	=	0.0 km/t
Det følgende er taget fra de værdier som " Thomas " indsatte. Trænings distance	=	7,50 km
Trænings tid	=	30:00 min
Energi forbrug	=	800 kjoule
Aktuel belastning	=	4 % (max. belastning er 600 watt)
	=	25 watt
Aktuel puls	=	70 bmp (slag/minut)
Aktuel puls værdi	=	41% (målt ud fra max)

Display: Bund

Aktive person : Thomas
Program symboler
Aktuel dato og tid

Aktive programme = perform. (manual) Count Down

Tryk på **"Menu"** for at gå tilbage

Tryk på **"User"** for at gå tilbage til " Users " menu

Tryk på **"Preset"** for at gå til " Current Presettings " menu, for at se de værdier som enten er, eller skal indtastes in " active " programmerne

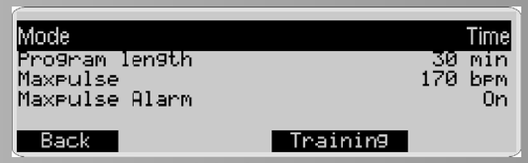
OBS:

Belastningen kan ændres op eller ned men **25 watt** ved brug af **navigations tasterne**. Eller med **5 ved** hjælp af **–/+** tasterne under træning eller stand – by.

1b

Valg af træningsprogram med ydelses profiler - Performance (fixed) Programme

Ved at trykke på **"Presets"** går du til "Current Default Settings" , og værdier som enten er eller skal indtastet, vil blive vist.



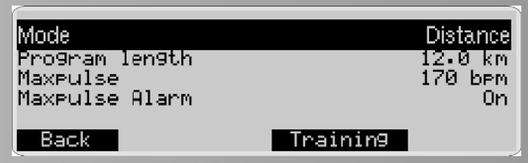
Display: **Current default settings**

Mode	=	tid
Program længde	=	30 min
Max puls (valgt)	=	170 bpm
Alarm for opnået max puls	=	on

Her er værdier dem som " Thomas " tidligere indsatte under **Default Settings – Pulse default settings**.

Programme Mode, tid eller distance

Ved at trykke på **"–/+"** kan man skifte mellem **tid** og **distance**. Under **programme length tid** du ændre tiden mellem 20 – 90 minutter, og **distancen** fra 8 til 36 km (cross ergometere fra 4 – 18 km)



Display: **Current default settings**

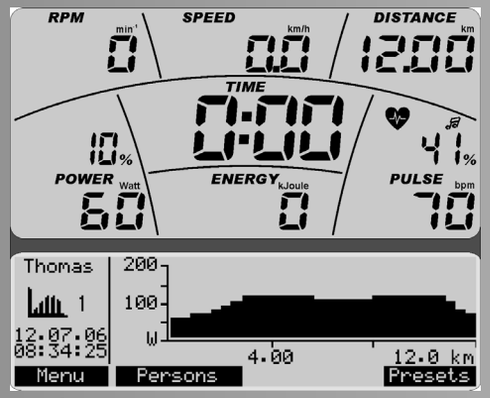
Mode	=	distance
Program længde	=	12.0 km

Ved at trykke på **"Training"** accepteres værdierne,og du går til **"training stand – by"**

OBS:

Ved ergomeret cykel, svarer 1 minut til 400 m. ved en cross ergometer svarer det til 200 m.

Trænings stand-by



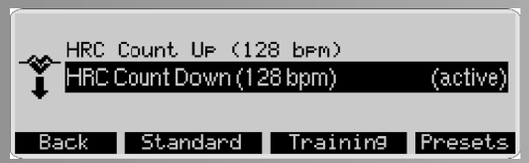
Display: **Top**
Distance = 12.0 km

Display: **Bund**
Viser program profilen

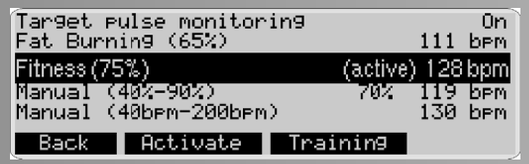
OBS:

Belastningen kan ændres op eller ned men **25 watt** ved brug af navigations tasterne **left/right**. Eller med **5 ved** hjælp af **–/+** tasterne under træning eller stand – by.

2a
Valg af trænings program, ved at indtaste pulsen manuelt " HRC Count Down "



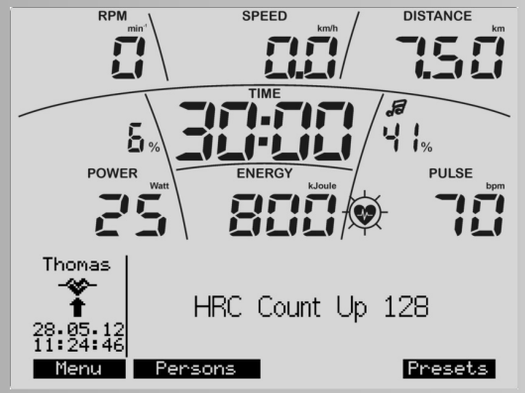
Ved at trykke på **"Presets"** vil du gå til menuen " Current Default Settings ", og værdier som enter er eller skal indtastes vil vises.



Display: **Current Default Settings**
Værdien **128** er valgt som værdi ved at vælge Fitness (75%) aktiviteten som **target puls**.

Ved at trykke på **"Training"** accepteres værdier og indstilling, og du går til **"Train stand – by"**

Training stand-by



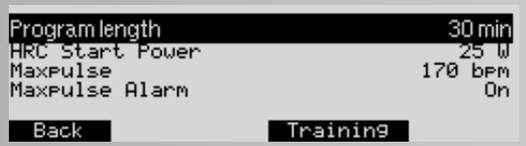
Display: **Training stand-by**
Værdierne er hentet fra de tidligere indtastede indstillinger af programmerne..

OBS:

Target pulsen kan ændres med **–/+** tasterne under træning eller stand – by.

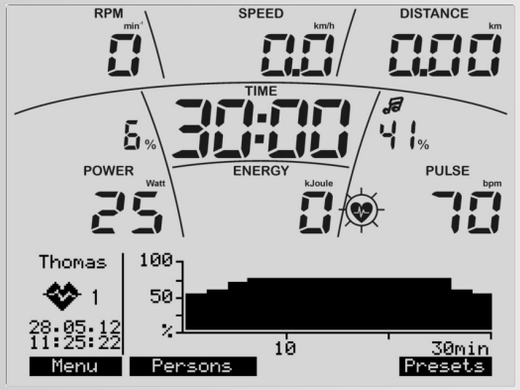
2b
Val af trænings program med puls profil " HRC (fixed) HRC Profile 1 "

Ved at trykke på **"Presets"** vil du gå til menuen " Current Default Settings ", og værdier som enter er eller skal indtastes vil vises.



Ved at trykke på **"Training"** accepteres værdier og indstilling, og du går til **"Train stand – by"**.

Training stand-by



Display: **Training stand-by**
Værdierne er hentet fra de tidligere indtastede indstillinger af programmerne

OBS:

Puls profilen kan ændres med **–/+** tasterne under træning eller stand – by.

Træning

Træningsprogrammet " Performance (manual) Count Down " er brugt som eksempel for trænings displayet.

Display: **Training stand-by**
Hvis du drejer mere end 10 omgange pr. minut, vil displayet starte.

Under træning kan du ændre multi displayet, for at få mere information.

Ved at trykke på **"Display"** skifter informationerne fra Aktuel træning til Program indikation, derefter til Puls informationer og så til Gennemsnits værdier.

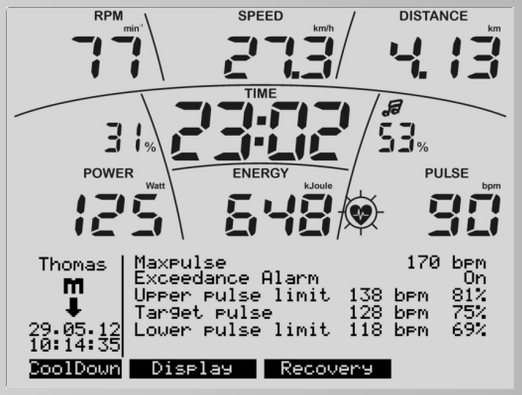
Display : **Current Training**

Det øverste display viser de indtastede værdier i " Count Down " tilstand, og det nederste display viser trænings værdierne i " Count Up " tilstand.

I dette eksempel er ydelsen ændret til 125 Watt og pulsen til 90 slag / minut

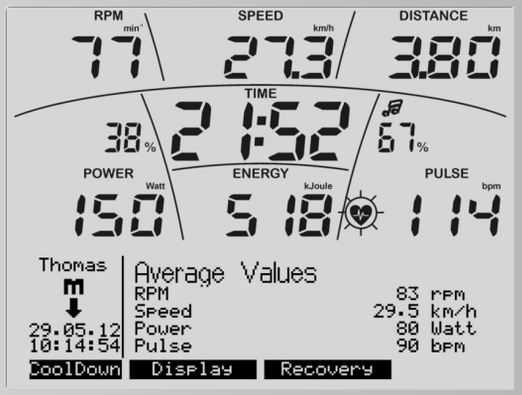
Display: **Program indikationer**

Det aktuelle program vises



Display: **Puls informationer**

Puls indstilling og andre værdier vises.



Display: **Gennemsnits værdier**

Gennemsnits værdier vises.

OBS:

Hvis en indtastet værdi er talt ned til nul, vil " Count – Up " programmet automatisk starte. Når de sidste af de indtastede værdier er opnået, høres et kort beep.

Trænings funktioner

Skift fra omdrejningsuafhængig

til omdrejningsafhængig.

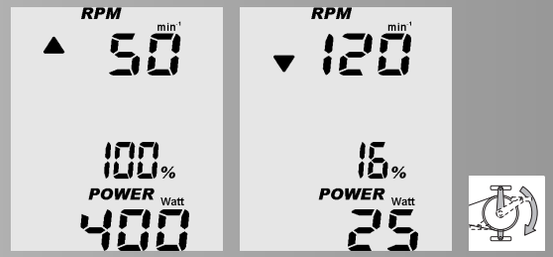
Denne funktion er ikke tilgængelig hos alle apparater. Hvis den er tilgængelig, kan den hentes med softtasten "Fast/Var".

Fra starten arbejder apparatet omdrejningsuafhængigt.

Trædefrekvensen vises som værdi:

Ved at trykke på "Fast/Var" ændres indstillingen til omdrejningsafhængig. Dette indikeres af en dobbeltpil. Ydelsesbegrænsningen ophæves. Skiftet kan kun foretages under træningen.

Rpm and Performance Control



Hvis en indtastet performance ikke kan opnås ved en given pedal omdrejning, vises en pil op eller ned på displayet.

Af tekniske grunde kan men ikke opnå 400 watt ved 50 omdrejninger pr. minut, eller 25 watt ved 120 omdrejninger. Piler indikerer at du skal arbejde med flere eller færre omdrejninger, for at opnå den ønskede performance.

Puls måling (Target Pulse)

Hvis du aktiverer måling af target puls, vil din puls blive målt før og under træning. Vores fiktive bruger " Thomas " har indsat en target puls på 128. Hvis dette mål overskrides med 11 d.v.s. 139, vises en pil nedad med **HI**. Modsat hvis man er 11 under målet, vises en pil opad med **LO**

Trafiklysfunktionen HRL = Heart Rate Light

Funktionen vises med 3 farver: blå, grøn og rød. For nemt at kun aflæse pulsresultaterne, er farverne som følger :

Rød baggrundsbelysning (Color=2)

Træningspulskontrollen er aktiv.

Pulsen er kommet over den overvågede træningspulszone (+11 pulsslag) (analogt med HI-pilen) .

Hvis maksimalpulskontrollen er aktiv, er maksimalpulsen overskredet.(analog med MAXPULSE-visningen)

Grøn baggrundsbelysning (Color=3)

Træningspulskontrollen er aktiv, og der trænes.

Pulsen har nået træningspulsen og bliver inden for pulskontrolzonen (–/+ 10 slag)

Blå baggrundsbelysning (Color=4)

Træningspulskontrollen er aktiv, og der trænes

Pulsen er kommet under den overvågede træningspulszone (-11 pulsslag) (analogt med LO-pilen).

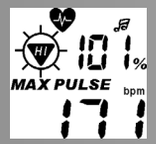
Note:

Den nedre grænse vil kun blive vist, hvis du træner og target har været opnået før.

Puls måling (Max puls)

Hvis Max pulsen er opnået i puls målingen, og pulsen derefter overstiges, vil der blinke **MAX** og

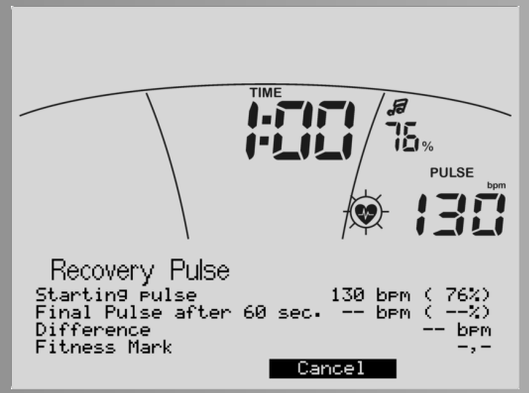
HI. Hvis alarm signalet er aktiveret, vil der komme et alarm signal.



Måling af hvile puls

Hvile pulsen måles et minit efter nedt træning. Pulsen bliver målt 2 gange, en gang i begyndelsen, og en gang til slut. Ud fra differencen vil hvile pulsen blive kalkuleret.

Tryk på **"Recovery"** for at starte målingen.



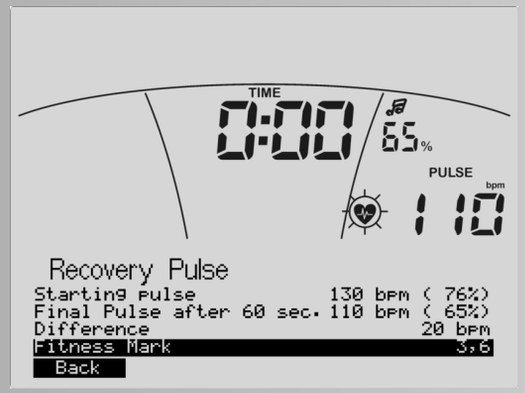
Display: **Recovery Pulse Rate**

Under nedtælling, vises den aktuelle puls værdi ved starten af nedtællingen. % indikerer den aktuelle puls i forhold til max pulsen.

Tryk på **"Cancel"** for at stoppe recovery puls målingen, og for at gå til " Training stand – by " hvor gennemsnits værdierne vises.

OBS:

Det er kun muligt at måle recovery puls, hvis puls måling har været aktiv under træning.



Display: **Recovery Pulse Rate**

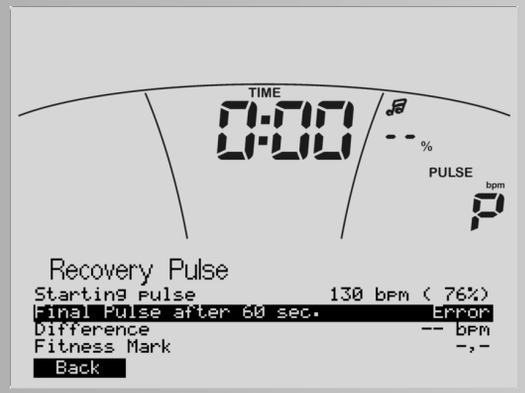
Efter 60 sekunder vises hvile pulsen. Forskellen mellem start og slut pulsen unden målingen, bruges til at beregne en fitness karakter.

OBS:

Tryk på **"back"** for at gå til " Training stand – by " hvor gennemsnits værdierne vises.

Måling af hvile puls / tab af puls måling

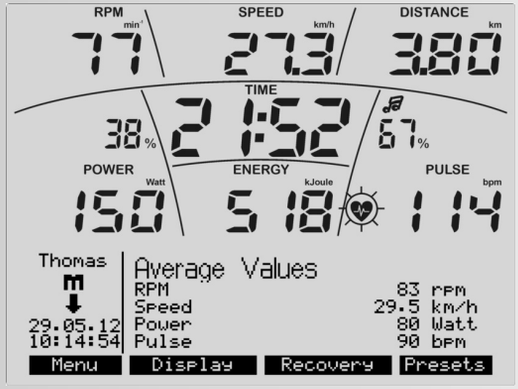
Hvis puls målingen bliver afbrudt, vil recovery målingen stadig blive gennemført, men der bliver ikke beregnet fitness karakter.



Tryk på **"back"** for at gå til " Training stand – by " hvor gennemsnits værdierne vises.

Afbrydelse eller annullering af trænings program

Hvis der er mindre end 10 omdrejninger pr. minut, eller men trykker på Recovery tasten, betragtes det som afbrudt træning. Gennemsnitsværdierne vil derefter blive vist.



Display:

Trænings data vil blive vist så længe som menuen " Settings – Standby " er indstillet til. Hvis du ikke trykker på knapper eller aktiverer maskinen i det tidsrum, vil maskinen gå i stand – by tilstand.

Genoptagelse af træningen

Hvis du genoptager træningen indenfor stand – by tiden, vil dine sidste værdier komme frem og "Count Down" fortsættes.

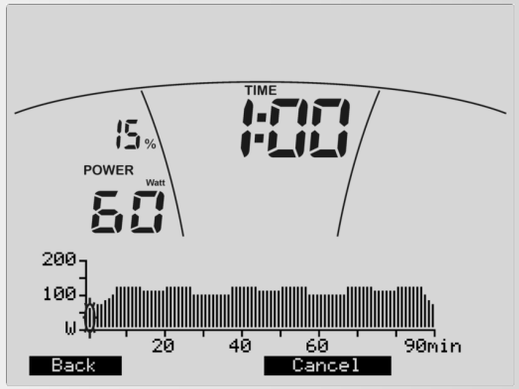
Individuel training Profiles (Ændre)

Menuen " Programmes " giver mulighed for at skabe individuelle trænings profiler og HRC – profil programmer.

Performance (individual)

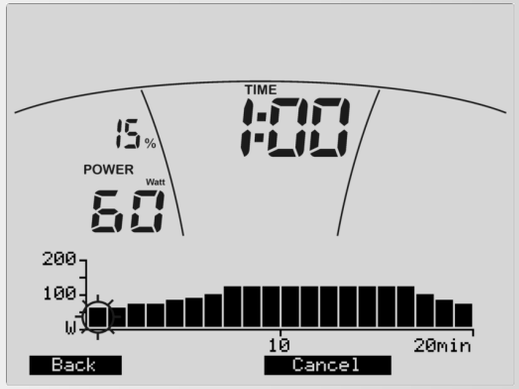
Der er 5 Performance programmer, med samme distance og tid, som kan ændres individuelt.

Tryk på **"Edit"** for at gå til under – menuen "Editting Programmes".



Hvert minut vises som en søjle. Trænings tiden kan variere fra 20 til 90 minutter. Brug **–/+** tasterne til ændre tiden med 10 minutter.

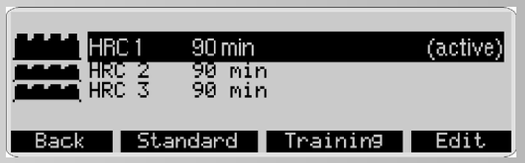
Navigations tasterne højre/venstre markerer en søjle. Den vises **blinkende**. Tidsperioden vil blive vist under **TIME** og performance under **POWER**. Brug **navigations tasterne op/ned** til at ændre ydelse på den blinkende søjle.



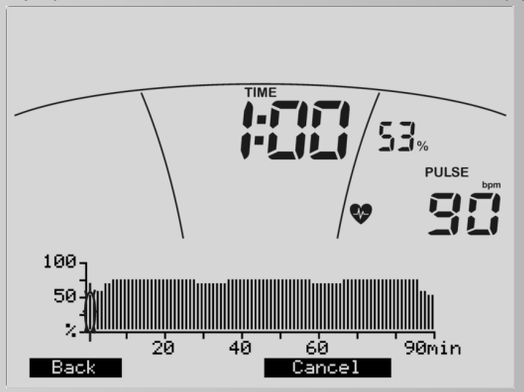
Et tilpasset program kunne se således ud. Tryk på **"back"** for gemme din individuelle profil.

Display: Program valg med tilpasset program 1 HRC (individual)

Du kan vælge mellem 3 profiler for ændring.



Tryk på **"Edit"** for at skifte til under – menu "Editting programme".



Hvert minut vil blive vist som en søjle. Trænings tiden kan være mellem 20 – 90 minutter. Brug **–/+** tasterne for at ændre tiden med 10 minutter.

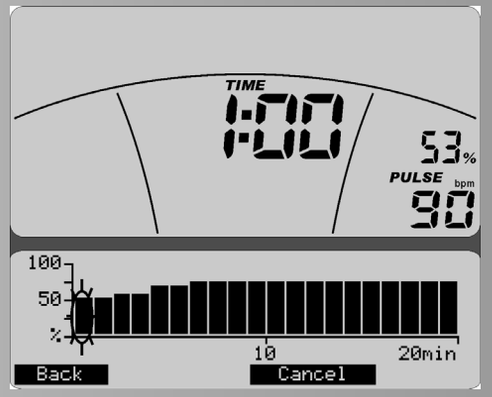
Navigations tasterne højre/venstre markerer en søjle. Den vises **blinkende**. Tidsperioden vil blive vist under **TIME** og pulsen under **PULSE**.

Brug **navigations tasterne op/ned** til at ændre target pulsen på den blinkende søjle.

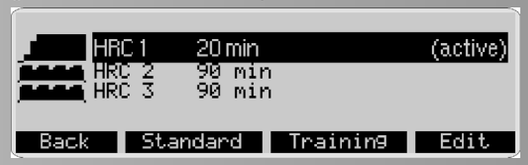
Target pulsen på given søjle, vil blive vist i procent og i slag, og vil referere til din max puls, hvis den er indsat. Target pulsen kan ændres med 20 – 100 % af max pulsen.

OBS:

Hvis max pulsen på aktive person ikke er tilgængelig, vil max puls for en standard 50 årig blive brugt 170 slag er = 100 %.



Et tilpasset program kunne se således ud. Tryk på **"back"** for gemme din individuelle profil.



Display: **Programme Selection**
Med tilpasset program 1

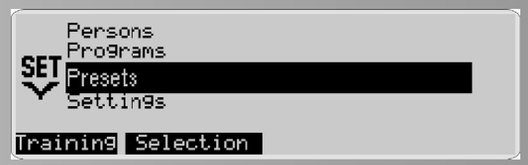
OBS:

Et individuelt tilpasset program og profil, vil blive gemt under den enkelte bruger, og vil ikke påvirke andre brugeres programmer.

Menu

Presets

Under **"Presets"** kan alle brugere (gæst, U 1 – U 4) tilpasse og gemme deres indstillinger i land tid, uden at påvirke andres programmer. Indstilling under GÆST vil blive erstattet af standard værdier, når maskinen genstartes.



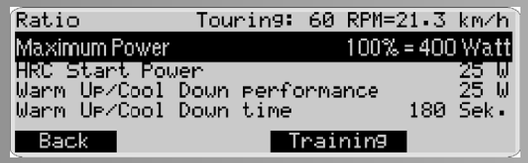
Denne menu indeholder 3 under – menuer:

1. Display og funktion
Adgang til at indsætte dine værdier, hastighed og hvordan energiforbrug skal vises på displayet.

2. Trænings værdier
Adgang til at indsætte værdier for energi, trænings tid og distance, som så vil blive brugt som standard værdier under "Presets".

3. Indsætte puls værdier
Adgang til se hvorledes din puls vises og hvilken værdi der skal bruges.

Presettings –> 1. Display og funktion


Ratio Touring: 60 RPM=21.3 km/h
Maximum Power 100% = 400 Watt
HRC Start Power 25 W
Warm Up/Cool Down performance 25 W
Warm Up/Cool Down time 180 Sek.
Back
Training

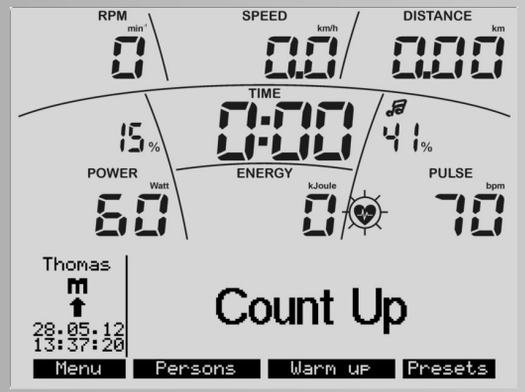
- Brug **"Transmission"** for at indstille den hastighed der skal vises: Bjerg : 60 omdrejninger svarer til 15,5 km/t, Tur – kørsel : 21,3 km/t , Race : 25,5 km/t

OBS:

- Brug **"Maximum Performance"** for at bevare max ydelsen for maskinen. Over denne grænse, vil ingen ydelse blive accepteret. % søjlen i displayet, viser den aktuelle op med max ydelsen.
- Brug **"HRC Start Performance"** for at indstille en start ydelse mellem 25 og 100 watt i pulsstyrede programmer, hvis de indtastede værdier er for lave eller høje.
- Brug **"Warm Up/CoolDown Performance"** for at indtaste en værdi til at vise performance ændring i programmerne, mellem 25 og 100 watt.
- Brug **"Warm Up/CoolDown – Duration**" for at indstille varigheden til mellem 60 – 240 sek.

WarmUp

I de første 30 sekunder er belastningen konstant, derefter belastningen stige indtil det indtastede mål er opnået.



Tryk på **"WarmUp"** for at vise en udviklings søjle

Søjlen viser 0 %.

Når omdrejningerne startes stiger søjlen til 100%. I dette eksempel, stiger ydelsen fra 25 til 60 watt.

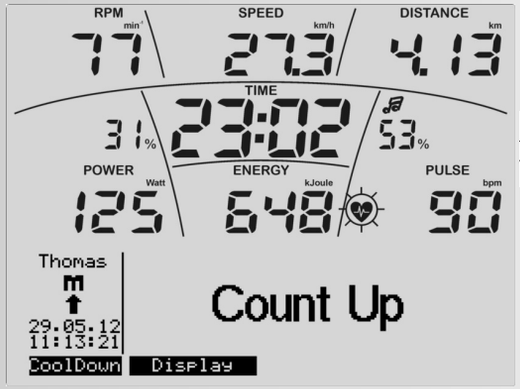
Når 60 watt = 100% er opnået, vil der lyde 3 signaler, inden funktionen stopper.

OBS:

Funktionen **"WarmUp"** vil kun blive tilbudt, hvis indstilling af ydelsen er større end WarmUp / CoolDown ydelsen under Display & Funktions.

CoolDown

Ydelsen vil blive sænket til WarmUp / CoolDown ydelsen i 30 sekunder, indtil WarmUp / CoolDown tiden er gået.



Tryk på **"CoolDown"** for at vise en udviklings søjle.

Udviklings søjlen viser 3%.

Eksempel : Når CoolDown ydelsen = 100% er opnået, vil der lyde 3 signaler, inden funktionen stopper.

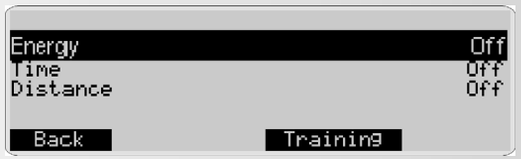
OBS:

Funktionen **"CoolDown"** vil kun blive tilbudt, hvis ydelsen er større end WarmUp / CoolDown ydelsen under Display & Funktions. Tryk på "CoolDown" for at vise udviklings søjlen.

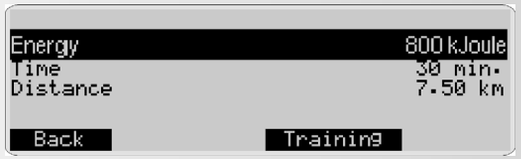
- Brug **"Energy Calculation"** for at indsætte, om enten dit eget reelle energi forbrug eller maskinen energi ydelse, skal vises.
- Brug **"Energy Unit"** for at bestemme om energiforbruget skal

vises i kjoule eller kcal.

Presettings –> 2. Trænings værdier



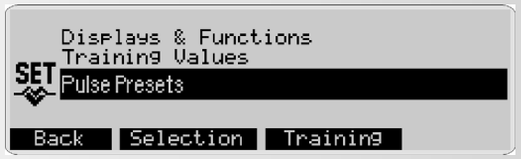
Første gang man går ind på menuen, skal værdierne sættes på **"Off"**.

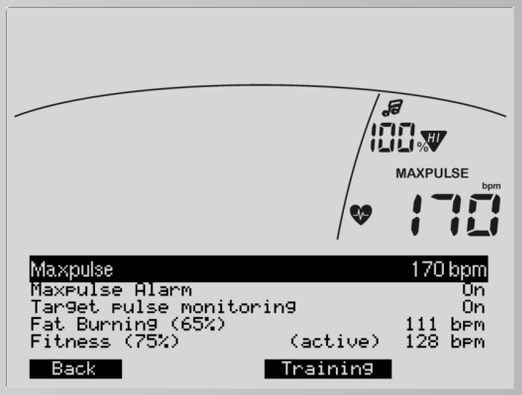


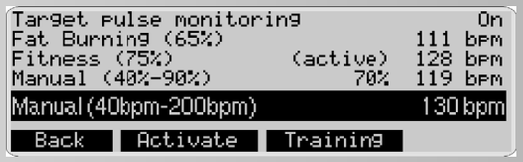
Efter at man har indsat energi forbrug, trænings tid og distance, kunne værdierne se således ud. Når du indsætter trænings værdier, vil be blive læst ind i " ready for work " funktionen af trænings programmet. Disse værdi kan stadig ændres. Når træningen starter vil disse værdier blive talt ned. Ved værdi 0 vil en blinkende værdi vise at man har opnået sit mål. Værdierne vil ikke influere på maskinens program operation.

Presetting – 3. Puls indstillinger

Når " User Data " for de aktive bruger bliver aktiveret, vil puls relaterede data blive vist på displayet. Hvis ikke, vil displayet vise " Off " i stedet for værdier.







- Værdier **"Maximum Pulse"** 170. Denne information kommer fra bruger data (220 – alder). Thomas er 50 år. Denne værdi indikerer den maksimale puls en bruger med en given alder må komme op på, men ikke bør arbejde på i længere tid.
- Brug **"Maximum Pulse"** til at reducere eller passivere denne værdi. Puls værdien i % refererer til denne værdi : Aktuel puls mod max puls, og dybden på valget af puls programmer.
- Brug **"Alarm if Maximum Pulse Exceeded"** til at indstille om en lyd – alarm skal aktiveres når max pulsen er opnået. Hvis " Maximum Pulse " er sat til Off, hvil alarmen ikke være aktiv.
- I **"Target Pulse"** har du 2 muligheder : " Target Pulse Control " On eller Off.

Ved **Off** vil det ikke være muligt at bruge puls målings funktionen.

On giver dig flere muligheder, hvis **"Maximum Puls "** er indstillet til **On** :

"Fat Burning (65%)". Dette betyder at du vil blive kontrolleret på 65% af din indsatte max puls.

I eksemplet (220 – alder) d.v.s. 65% af 170 : 111

"Fitness (75%)". Dette betyder 75% af din indsatte max puls. Eksempel : 128

"Manual (40%-90%)". Dette betyder at du kan indsætte en værdi mellem 40% og 90%, ved brug af - / + tasterne. Eksempel 128 (70% vil blive brugt som anvist værdi)

On Giver dig kun en funktion, hvis " Maximum Pulse " er indstillet på **Off :**

Manual (40bpm - 200bpm). Dette betyder at du kan bruge en pulsværdi som ikke er alders bestemt mellem 40 og 200, ved at bruge **–/+ tasterne**.
Eksempel : 130 (vil blive vist som den anbefalede værdi)

Tryk på **"Activate"** for at aktivere den sektion som er markeret i sort **(active)**.

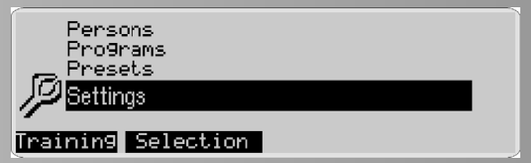
Den valgte mål – puls vil blive brugt som presetting for puls programmerne. Under træningen vil denne værdi blive opnået, og holdt konstant af en ydelses kontrol. I andre træningsprogrammer vil værdien blive brugt som en guide for at opnå puls værdier som er 10 slag over eller under, mål – pulsen for træningen. Denne pulsværdi vil blive kontrolleret af 2 pile i puls displayet.

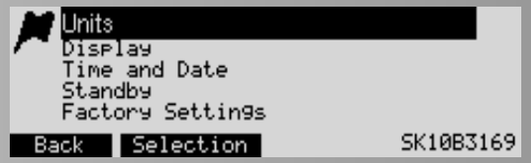
Tryk på **"back"** for at gemme indstillinger.

Menu

Indstilling (for alle brugere)

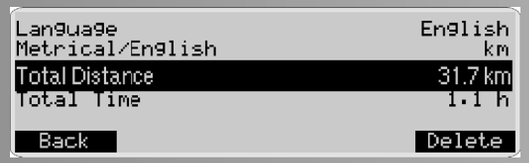
Denne menu giver mulighed for indstillinger i 5 under – menuer. Disse indstillinger henviser til alle brugere.





Indstilling – 1. Enheder

Her bestemmer du hvilket sprog der skal bruges, hastigheden i kilometer eller miles. Du kan også slette værdien af total kilometer og total træningstid.



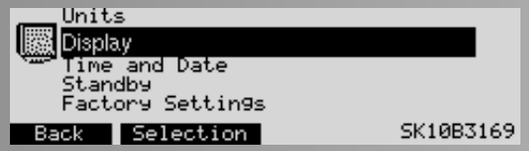
Tryk på **"Delete"** fulgt af " Delete OK " for at udføre denne handling.

Tryk på **"Back"** for at gemme indstillinger.

OBS:

"Delete OK" sletter antal total kilometer og total tid.

Indstilling – 2. Display



Her indstilles displayets kontrast, lysstyrke og baggrundsfarve. 0=Off, 1= lyseblå, 2=rød, 3=grøn, 4=blå, 5=turkis.

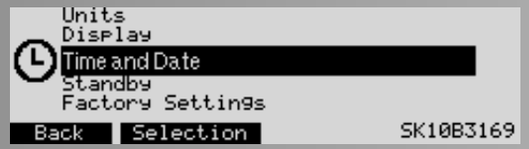
Tryk på "**Back"** for at komme tilbage til hoved menuen. Indstillinger vil blive gemt.

Tryk på **"Cancel"** for at komme tilbage til hovedmenuen. Indstillingerne vil ikke blive gemt.

OBS:

Når den optimale kontrast er indstillet, vil den ikke være skygger på displayet. Indstilling af **"Contrast"** vedrører øverste del af displayet og " Brightness " til begge display.

Indstilling – 3. Tid og dato

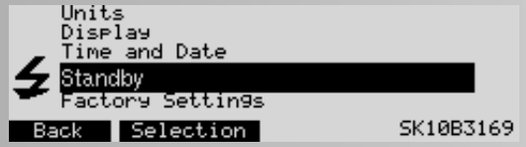


I denne menu kan du indstille tid og dato, vise formater og andre display muligheder.

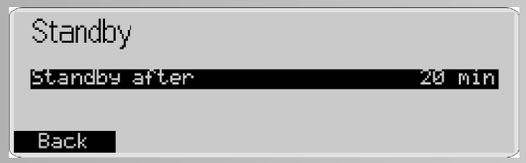
Brug **–/+** for at ændre indstilling, format og værdier.

Tryk på **"back"** for at gemme indstillinger

Indstilling –> 4. Standby



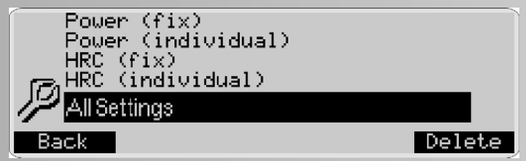
I denne menu kan du indstillet den tid der må gå, før computeren slukker når maskine og computer ikke aktiveres.



Tryk på **"back"** for at gemme indstillinger.

Indstilling –> 5. Fabriks indstillinger

I denne menu, kan de originale indstillinger fra fabrikker vil genindsat. Alle program ændringer vil blive slettet.



Tryk på **"Delete"** for at komme til funktionen " Delete OK ".

Tryk på **"Delete OK"** at slette ændringer som er markeret med sort. Den originale indstilling vil kun blive genindsat for den active bruger.

Tryk på All Settings for at slette alle ændringer for alle brugere.

Tryk på **"back"** for at komme til menuen " Settings ".

Opdatering af firmware

Displayet på det oprationelle softwear (firmware) er i højre nederste side af menuen " Settings ".

tilbydes en ny version (med et højere nummer) på vores hjemmeside, kan firmwaren opdateres. Oplysninger herom findes på vores hjemmeside: **www.kettler.de > Sport** .

Generel Information

System signal

Switch-on

Når du aktivere maskinen, udsendes et signal under segment testen.

Slut på program

Når det program slutter (profil program, count down) lyder der et kort "bip".

Overstigning af max puls.

Hvis den forudindstillede max puls overstiges med et pulsslag, vil der for hver 5. sek. lyde 2 korte "bip".

Fejl visning.

I tilfælde af fejl, vil der lyde 3 korte "bip".

Restitution

I denne funktion, bremses svinghjulet automatisk, yderligere træning er ikke anbefalet.

Beregning af fitnesskarakter (F)

$$\text{mark } (\mathbf{F}) = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right)^2$$

P 1 belastnings puls P 2 = restitutions puls

F1.0 = meget god F6.0 = ikke god

Ændring af tid / distance

I programmet " Performance Profiles " kan du ændre søjle profilen fra tid (1 min) til distance (400 meter eller 0,2 miles). Cross ergometer (200 meter eller 0,1 mile).

Profil på display under træning

I starten vil den første søjle blinke. Efter det vil søjlerne, en efter en, fra højre til venstre, begynde at blinke

Omdrejning uafhængig tilstand

Den elektromagnetiske magnetbremse regulerer bremse modstanden til den indsatte ydelse, i tilfælde af ændring i omdrejningerne

Pile som peger op/ned

(Uafhængig af omdrejninger)

Hvis en bestemt ydelse ikke kan opnås med en aktuel omdrejning (eks. 400 watt ved 50 omdrejninger) viser pilen op / ned at omdrejningerne skal sættes op eller ned.

Omdrejnings afhængig tilstand

Magnet bremsen holder et konstant bremse niveau. Kun ved at træde i pedalerne ændres belastningen.

Beregning af gennemsnits værdier

Beregningerne af gennemsnitsværdier gennemføres efter hver træning.

Pulsmåling

Hvis du mister pulssignalet, vil ydelsen på maskinen være konstant i ca. 60 sekunder, og derefter kun langsomt justeres ydelsen ned.

Vejleding til pulsmåling.

Pulsmålingen starter så snart hjertet i displayet blinker med dit pulsslag.

Med øre-clip

Ørepulssensoren arbejder med infrarødt lys og måler på blodgennemstrømningen i øreflippen. For at opnå den bedste måling, gnub øreflippen grundigt for at aktivere blodgennemstrømningen, før du sætter sensoren på.

Undgå forstyrrende måling:

- Sæt sensoren på øreflippen og find det bedste punkt, så symbolet blinker jævnt.
- Undgå at sidde under stærke lyskilder, neonlys, halogenlys, spotlight og direkte sollys.
- Undgå at støde sensoren og ledningen, fæstne altid ledningen til tøjet.

Med brystbælte.

Vær opmærksom på vejledninger på bagsiden af pakken. Mobil telefoner, TV og andre elektroniske apparater, skaber et elektrisk felt som kan være forstyrrende for puls – måling

Fej i træningscomputeren.

sluk for hovedkontakten og tænd igen. I tilfælde af fejl i data eller time display, skift batteriet på bagsiden af displaypanelet (se samlevejledningen).

Oplysninger om grænseflade

Softwaren WORLD TOURS gør det muligt at styre dette apparat via en pc eller en notebook via grænsefladen. På vores hjemmeside www.kettler.de findes oplysninger om software og opdateringer (firmware) for dette apparat.

Trænings vejledning

Du kan selv teste om du har opnået den ønskede effekt af træningen, efter nogle uger, ved at bruge følgende fremgangmåde.

1. Du kan gennemføre en krævende træning med mindre puls end før.
2. Du kan gennemføre en krævende træning over en lang periode med samme puls.
3. Du restituerer hurtigere, efter endt træning, end før.

Vejledende værdier for udholdenhedstræning.

Den korrekte pulstræning: Basis for at vælge pulsværdi er alder. Generelt er den korrekte puls.

Max puls pr. minut henviser til 220 hjerteslag minus alder.

Eksempel: alder 50 år -> 220 – 50 = 170pulse/min.

Vægt: Andre kriterier for at fastslå sin optimale træning på, er vægtdata. Målet for max ydelse er 3 watt/kg kropsvægt for mænd og 2,5 Watt/kg kropsvægt for kvinder. Du skal også tage i betragtning at den fysiske effektivitet falder efter 30 års alderen, 1 % pr. år for mænd og 0,8 % pr. år for kvinder.

F.eks: Mand, alder 50, vægt 75 kg

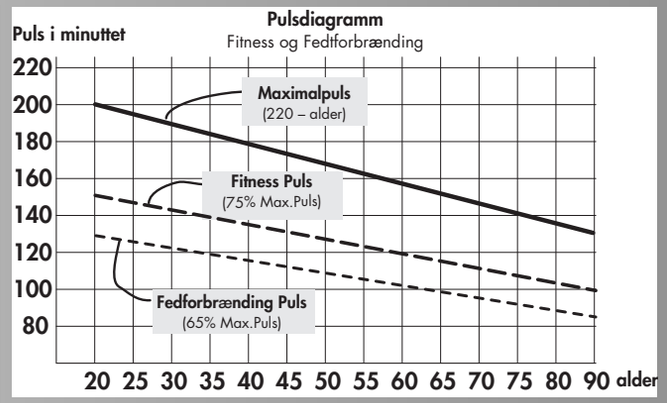
>220 – 50 = 170 pulsslag/min maximum puls

3 watt x 75 kg = 225 watt

>225 – 45 = 180 watt (target puls ved belastning)

Belastnings intensitet

Pulsbelastning: Den bedste pulsbelastning nås ved 65 – 75% (se også diagram) af max pulsen. Denne værdi ændrer sig med alderen.



Belastningsmængde

Varighed og hyppighed af træningen, pr. uge:

Bedste resultat opnås kun ved hvis værdien på 65 – 75% af din kardiologiske formåen opnås over en længere periode.

Tommelfingerregel:

Træningsintensitet	Træningstid
dagligt	10 min
2-3 gange om ugen	20-30 min
1-2 gange om ugen	30-60 min

Du bør vælge en watt-belastning som passer til din muskelbelastning over en længere periode.

Højere watt-belastning bør kun bruges sammen med et højere pedalomdrejningstal. Et for lavt omdrejningstal (mindre end 60 rpm), vil give en overbelastning af musklerne.

Opvarmning

Som start på hver træning bør man varme op i 3 – 5 minutter, og langsomt øge træningen for at man får sit kardiologiske system og muskler i gang.

Cool-Down

den såkaldte "Cool – Down" er lige så vigtig. Efter hver træning (efter / eller uden Recovery) bør man køre ganske langsomt med let modstand i yderligere 2 – 3 minutter.

Belastningen i din yderligere udholdenheds træning, bør først og fremmest, øges gennem mængden af belastning, f.eks. i stedet for 10 min, lav 20 min pr. dag eller i stedet for at træne 2 gang om ugen, træn 3 gange. Sammen med at strukturere din udholdenheds træning så den passer til dit behov, kan du altid bruge et af de eksisterende programmer i computeren.

Ordforklaring

Age
Input til beregning af max puls.

B.M.I
Body Mass Index, værdi afhænger af vægt og højde.
Beregning af BMI:

$$\frac{\text{Vægt (kg)}}{\text{Højde2 (m}^2\text{)}} = \text{Body Mass Index}$$

F.eks. for Thomas
Vægt 86 gk
Højde 1.86 m

$$\frac{86\ (\text{kg})}{1{,}862(\text{m}^2)} = 24{,}9$$

Standardværdier

Age	BMI
19-24 år	19-24
25-34 år	20-25
35-44 år	21-26
45-54 år	22-27
55-64 år	23-28
> 64 år	24-29

klasse	m	f
undervægt	<20	<19
normal vægt	20-25	19-24
overvægt	25-30	24-30
Fedme	30-40	30-40
sværd fedme	>40	>40

I tilfælde Thomas (50 år) viser et BMI på 24,9, som er en normal værdi. Ved at fravige normalværdierne, kan man beskadige sit helbred. Konsulter venligst en læge.

Kontrol
Det elektroniske system reguler ydelsen og pulsen på manuelle eller forud indtastede værdier.

Mål
Enhed for visning af km/y eller miles, kloule eller kcal, timer (h) og ydelse (watt).

Energi (realistisk)
Cykel:
Kroppens energi forbrug er beregnet med en effiktivitetsgrad på 25 %, som er bruges i beregningen. De resterende 75 % udledes som varme.
Crosstriner:
Her bruges 16,7 % og 83,3 udledes

Fedtforbrændings puls
Beregnet værdi: 65 % af max puls.

Fitness puls
Beregnet værdi. 75 % af max puls

Manuel
Beregnet værdi fra: 40 – 90 % af max puls.

Maksimum puls
Beregnet værdi: 220 – alder

Overvågning af puls
Hvis en nedad pegende pil vises, er din puls 11 slag over taget pulsen.
Hvis en opad pegende pil vises, er din puls 11 slag under target pulsen.

Menu
Display, hvor værdier vises eller indstillinger ændres.

Procent skala
Sammenligning mellem den aktuelle ydelse og max procent ydelse.

Ydelse
Procent værdi af den mekaniske (bremse) kraft i Watt. Det er energien som omdannes til varme.

Profiler
En grafik som viser ydelsen eller puls over en given tid eller distance.

Programmer
Træningsmuligheder som viser manuel ydelse eller target puls eller ydelser eller target puls beregnet af programmet.

Puls
Måling af hjerteslag pr. minut.

Recovery
Måling af restitutionspuls efter træning. En difference beregnes mellem start og slutpuls, og en fitness karakter beregnes på basis af dette. Hvis du ikke ændre din træning, vil forbedringen af denne karakter være en indikator for din fitness.

Reset
Sletter indholdet og genstarter displayet.

Interface
USB hunstik tilkobling til dataoverførsel via PC.

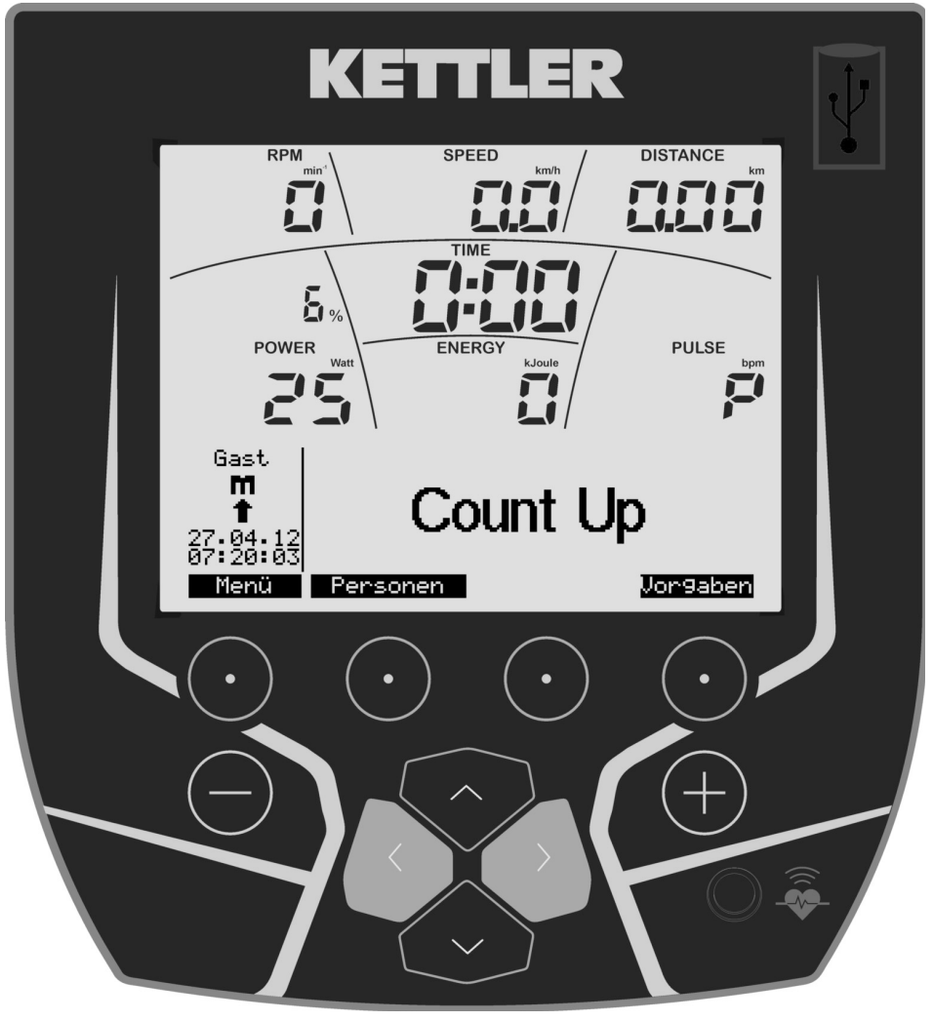
Target puls
Pulsværdi, som opnås , enten manuelt eller beregnet i programmet.

KETTLER

SK

русский

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации



Оглавление

Указания по технике безопасности 2
• Обслуживание 2
• Безопасность пользователя 2
Краткое описание 3
• Область индикации / дисплей 3
• Кнопки и функции кнопок 3
• Перезапуск дисплея 3
• Вид измерения пульса 3
• USB-интерфейсы прибора 3
• Языковая настройка 3
• Настройки дисплея 3
• Значения и символы дисплея 4
Быстрый старт (для ознакомления) 4
• Готовность к тренировке
• Начало тренировки 4
• Прерывание тренировки 4
• Режим ожидания 4
Главное меню 5
• Ввод требуемых данных 5
Меню -> Пользователи 5
• Выбрать пользователя / USB-карта 5
• Ввести данные пользователя 5
• Данные для примера "Томас" 5
Меню -> Программы 5
• Уровень нагрузки (вручную) 6
• Запись тренировки (записываемая сессия) 6
• Нагрузка (не изменяемая) Профили 6
• Нагрузка (индивидуально) 6
• HRC (вручную) 6
• HRC (не изменяемый) Профили 6
• HRC (индивидуально) 7
• IPN тест 7
• Тренировочные программы 7
Тренировка 8
Выбор программы тренировок 8
• Уровень нагрузки (вручную)
"Обратный отсчет" 8
Актуальные настройки 8
Готовность к тренировке 8
• Нагрузка (не изменяемая) 8
Актуальные настройки 8
Режим: Время или Дистанция 9
Готовность к тренировке 9
• Ввод данных пульса вручную 9
"HRC Обратный отсчет" 9
Актуальные настройки 9
Готовность к тренировке 9
• Профиль частоты пульса HRC (не изменяемый) HRC-профиль 1 9
Актуальные настройки 9
Готовность к тренировке 9
Тренировка 10
• Смена индикации (множественная индикация) 10
Функции тренировки 10
• Скорость вращения (зависимая / независимая) 10
• Контроль скорости **вращения/нагрузки 10**
• Контроль пульса
Целевой пульс 11
Функция светофора HRT = Подсветка частоты сердцебиения 11
Максимальный пульс 11
• (Измерение пульса в спокойном состоянии) 11
• Прерывание или завершение тренировки 11
• Возобновление тренировки 12

Индивидуальные профили тренировки
Редактирование 12
• Нагрузка (индивидуально) 12
• HRC (индивидуально) 12

Меню ->Настройки 13
• 1. Индикация и функции 13
• 2. Тренировочные параметры 14
• 3. Настройка пульса 14
Меню -> Установки 15
• 1. Единицы измерения 15
• 2. Индикация 15
• 3. Время и дата 15
• 4. Режим ожидания 15
• 5. Заводские установки 15
• 6. Обновление фирменного программного обеспечения 16
Общие указания 16
• Системные звуки 16
• Восстановление 16
• Переключение время / дистанция 16
• Индикация профиля во время тренировки 16
• Режим, зависящий от числа оборотов 16
• Режим, независящий от числа оборотов 16
• Расчет среднего значения 16
• Указания касательно измерения пульса 16
Измерение с помощью ушной клипсы 16
С нагрудным ремнем 16
• Неполадки компьютера тренажера 16
• Указания для интерфейса 16
Рекомендации по проведению тренировок 16
• Тренировка выносливости 16
• Интенсивность нагрузки 17
• Объем нагрузки 17
• Разминка 17
• Охлаждение 17
Глоссарий 17

Указания по технике безопасности

Для обеспечения своей собственной безопасности соблюдайте следующие указания:

- Тренажер следует установить на подходящем для установки, прочном основании.
- Перед первым использованием и дополнительно примерно через 6 дней эксплуатации необходимо проверить соединения на прочность.
- Во избежание травм вследствие неправильной нагрузки или перегрузки тренажер следует использовать только в соответствии с руководством по эксплуатации.
- Установка устройства в помещениях с высокой влажностью на длительное время не рекомендуется из-за опасности образования ржавчины.
- Регулярно проверяйте функциональность тренажера и его надлежащее состояние.
- Проведение проверок по технике безопасности относится к обязанностям пользователя. Такие проверки следует проводить регулярно и надлежащим образом.
- Замену дефектных или поврежденных компонентов следует выполнять немедленно.

Используйте только оригинальные запчасти KETTLER.

- До приведения в исправное состояние устройством пользоваться запрещено.
- Сохранить устройство в постоянной безопасности можно только путем регулярного проведения проверок на наличие повреждений и износа.

Для вашей собственной безопасности:

- Перед началом тренировок проконсультируйтесь у врача, чтобы быть уверенными в том, что вам можно использовать это устройство для тренировок. Решение врача должно быть основанием для составления вашей программы тренировок. Неправильная тренировка или чрезмерная нагрузка могут причинить вред здоровью.

Краткое описание

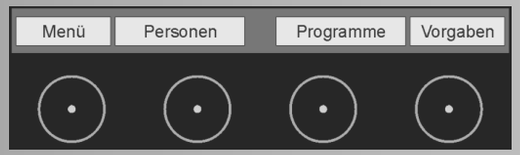
Индикация/Дисплей
USB-A
KETTLER
Показатели
На рисунках показан пример работы в режиме велотренажера.
При таком же числе оборотов, как на рисунках, показатели скорости и расстояния на кросс- тренажерах ниже.
При частоте шага 60 мин.-1:
Велотренажер: = 21,3 км/ч
Беговой тренажер: = 25,5 км/ч
Кросс-тренажер = 9,5 км/ч

Включение и выключение прибора

Навигационной кнопкой “Вверх” запускается индикация в режиме ожидания.

Программные кнопки

Данные 4 кнопки запускают функции, которые отображаются на дисплее, например, Меню, Пользователи



Навигационные кнопки

Навигационные кнопки позволяют делать выбор пунктов меню либо полей ввода в меню.

Кнопки Минус / Плюс

С помощью этих кнопок изменяются значения, и в тренировочном режиме перестраивается нагрузка либо меняются профили.

- “Плюс” увеличивает значения или изменяет настройку
- “Минус” уменьшает значения или изменяет настройку
- “Плюс” или “Минус” удерживать дольше > более быстрая смена значений
- «Плюс» и «Минус» нажаты вместе:
- Нагрузка сбрасывается на наименьший уровень нагрузки
- Программы сбрасываются до исходных настроек
- Значение устанавливается на Выкл. (Off)

Перезапуск дисплея (Software-Reset)

При нажатии одновременно 3 кнопок осуществляется перезапуск.

Вид измерения пульса

Měření pulsu může být realizováno ze 2 zdrojů:

1. Ушная клипса

Штекер вставляется в разъем для пульса.

2. Встроенный приемник и нагрудный ремень Polar T34.

Преимущественным является измерение пульса посредством нагрудного ремня.

Гнездо для подключения USB-A

Подключение носителей информации. Носитель информации должен быть отформатирован в FAT32.

Гнездо для подключения USB тип B

Подключение к компьютеру располагается на задней стенке дисплея.

Языковая настройка

При первом включении появляется меню для настройки языка.

Навигационные кнопки “Вверх” и “Вниз” меняют язык.

Нажатие “Выбор” переходит в настройки языка и открывает меню “Индикация”.

Нажатие “Возврат” позволяет вернуться в Главное меню. Настройки не принимаются, и индикация отобразится снова при следующем включении.

Настройки дисплея

После настройки языка появляется меню настройки яркости, контрастности и цвета фона индикации.

Нажатие “Назад” позволяет перейти в Главное меню. Настройки принимаются.

Нажатие “Возврат” позволяет вернуться в Главное меню. Настройки не принимаются, и индикация отобразится снова при следующем включении.

Контрастность и яркость

Контрастность настроена оптимально, если больше не видны резкие тени.

Цвет

Здесь можно изменить цвет фона индикации.

Рекомендации по проведению тренировок и руководство по эксплуатации

Частота шагов

Среднее значение (AVG)

Отдельно = требование: медленный/быстрый темп

Измерение

Значение 0–199

Скорость

Измерение избираемое

Среднее значение (AVG)

Значение 0–99,9

Расстояние

Измерение избираемое

Значение 0–99,9

Время

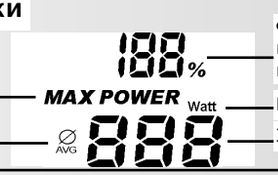
Значение 0–99,59

Расход энергии

Измерение избираемое

Значение 0–9999

Уровень нагрузки



Макс. уровень нагрузки достигнут в программе HRC.

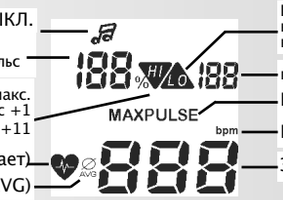
Среднее значение (AVG)

Фактическая нагрузка/ макс. нагрузка

Измерение

Значение 0–600

Пульс



Звуковой сигнал ВКЛ./ВЫКЛ.

Процентное значение Фактический пульс / макс. пульс

Предупреждение (мигает), макс. пульс +1

Целевой пульс превышен +11

Символ сердца (мигает)

Среднее значение (AVG)

Целевой пульс ниже установленной границы -11

пульс

Максимальный пульс

Измерение

Значение 0 – 220

Быстрый старт (для ознакомления без дальнейших настроек)

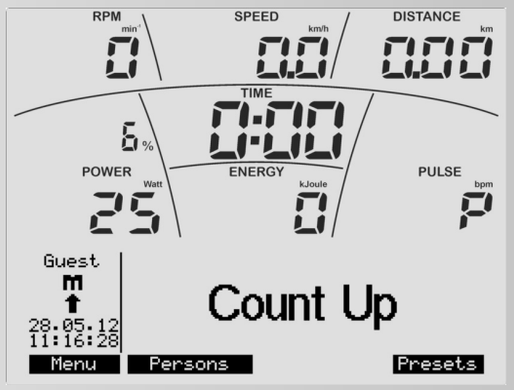
После включения сетевого выключателя отображаются все сегменты и затем ниже общее расстояние и общее время.

2″

8″

Готовность к тренировке

Через несколько секунд отображается программа “Прямой отсчет”. Отображается пользователь “Гость”.



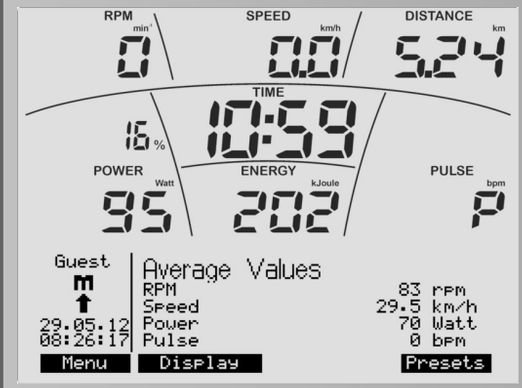
Начало тренировки

При нажатии на педали значения считают частоту шагов,

скорость, дистанцию, время тренировки, расход энергии. Пульс (если фиксация значений активна) показывает актуальное значение. Данные в % над надписью POWER отображают соотношение нагрузки к настраиваемому пользователем максимальному уровню нагрузки.
Изменение нагрузки во время тренировки:
Нажатие “Плюс” увеличивает нагрузку на 5 пунктов
Нажатие «Минус» уменьшает нагрузку на 5 пунктов

Прерывание тренировки

Частота шагов ниже 10 об/мин распознается как прерывание тренировки. Частота шагов и скорость показывают “0”



Частота шагов, скорость, нагрузка и пульс (если фиксация значений активна) отображаются в виде средних значений. Расстояние, расход энергии и время тренировки отображаются как общие значения

Указание:

“Меню”, “Пользователи”, "Настройки” и „Индикация“ описываются со страницы 7, “Охлаждение” и “Разминка" – на страницах 12/13.

Режим ожидания

При перерыве в тренировке и отсутствии нажатий на кнопки индикация переключается в режим ожидания. Время отключения устанавливается в меню “Настройки/Режим ожидания”. В случае нажатия кнопки либо при начале тренировки индикация снова отображается с готовностью к тренировке.

Главное меню:

В 4 меню: Пользователи, Программы, Настройки и Установки функции расположены по важности.

Ввод требуемых данных

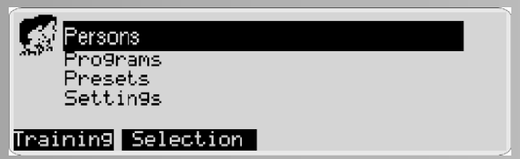
Для того чтобы с самого начала использовать все возможности электроники, перед тренировкой необходимо сделать следующие установки и настройки:

• Персональные данные пользователей, которые будут пользоваться прибором. Данные используются для расчета пределов значений пульса и нагрузки, фитнес-тестов (IPN), рекомендаций по тренировке (тренировка с инструктором) и индексу массы тела (ИМТ).

• Дата и время. Проверьте, пожалуйста, актуальны ли эти данные. Тренировки сохраняются с датой и временем и должны быть актуальны. Пункт меню можно найти в Главное меню > Настройки.

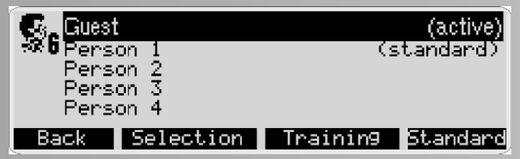
Пользователи

В данном меню можно выяснить какой пользователь и чьи данные и настройки установлены на предстоящую тренировку и данные какого пользователя будут отображаться при следующем включении прибора.



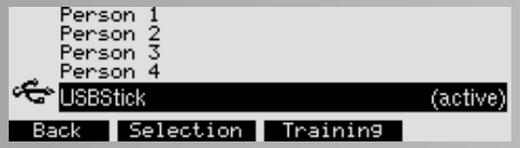
Нажатие “Выбор” на отмеченном черным цветом пункте меню открывает соответствующее подменю.

Нажатие “Тренировка” переходит в стандартную программу тренировок отмеченного активного пользователя.



Пример: (активная) тренировка пользователя “Гость”

(Стандартная) “Пользователь 1” должен быть установлен при следующем включении прибора. Эта настройка остается актуальной до следующего

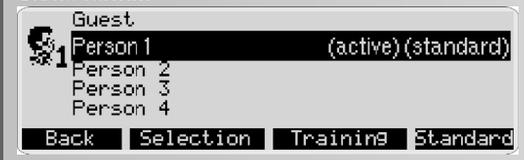


Пользователи -> Выбрать пользователя

Можно выбрать 5 пользователей. При подключении USB-карты устанавливается дополнительный пользователь “USB-карта”. Носитель информации должен быть отформатирован в FAT32. Выбор пользователей больше невозможен.

Указание:

Пользователь “Гость” не сохраняется. Настройки и установки действительны только до следующего включения.

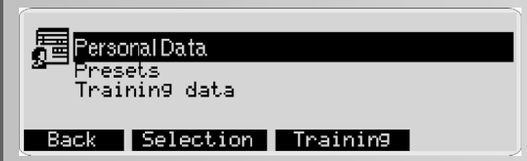


SНажатие “Назад” позволяет перейти в меню "Пользователи".

Нажатие “Тренировка” переходит в стандартную программу тренировок пользователя.

Нажатие “Стандарт” устанавливает отмеченного черным пользователя при следующем включении прибора.

Нажатие “Выбор” на активном отмеченном черным пользователе открывает соответствующее подменю.



В этом меню имеются 3 подменю:

Данные пользователя

Здесь вводятся данные по пользователю.

Настройки

Здесь вносятся данные для индикации и функций, устанавливаются тренировочные параметры и настраиваются параметры пульса.

Данные тренировки

Здесь отображаются общие данные тренировки.

Пользователи > Пользователь 1 > Данные пользователя

В этом меню вводятся индивидуальные данные пользователя.

• Ввод текста заменяет здесь “Пользователя 1”

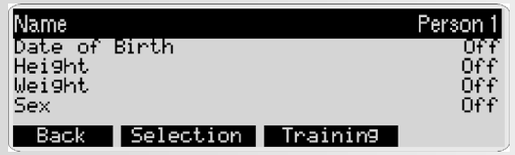
• Дата рождения влияет на значения настройки пульса.

• Ввод роста влияет на расчет ИМТ.

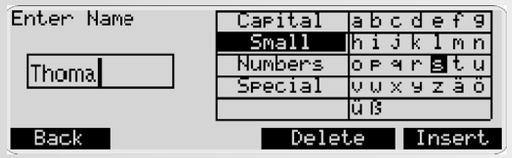
• Ввод данных веса влияет на расчет ИМТ и IPN фитнес-теста

• Все индивидуальные данные пользователя влияют на расчеты IPN фитнес-теста.

Данные пользователя -> Ввести имя



Нажатие “Выбор” в “Имя” открывает подменю “Ввести имя”.



Указание:

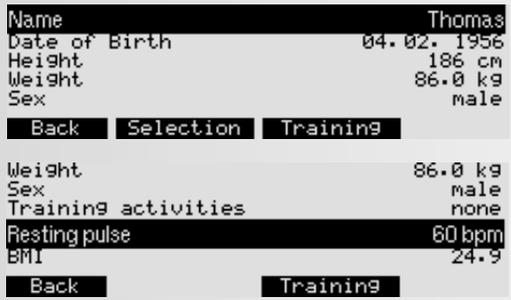
Запись Пользователь 1 должна быть прежде удалена.

Навигационные кнопки выбирают как области, так и символы. Активная область отмечена черным цветом.

Нажатие “Ввести” подтверждает отмеченный символ.

Возможен ввод максимально 8 знаков.

Нажатие “Назад” подтверждает ввод. Должен быть введен минимум 1 знак, иначе кнопка “Назад” останется неактивной.

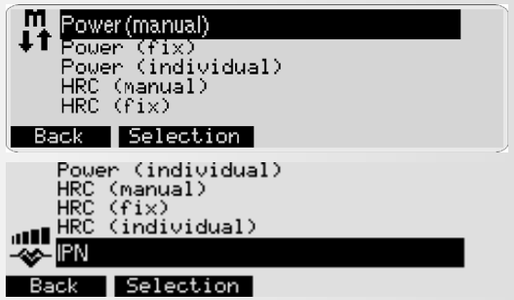


Кнопки -/+ изменяют значения “Возраст”, “Рост” и “Вес”, пульс в состоянии покоя, выбор “Пол” и "Тренировочная активность".

Таким образом может выглядеть индикация персональных данных пользователя “Томаса”.

Меню:
Программы

Данное меню содержит обзор программ тренировок, имеющихся на данном приборе. Имеются различные возможности для построения тренировки.



Указание:

В случае если содержание меню не вмещается на экран, необходимо при помощи навигационных кнопок “Вверх” и “Вниз” перемещать содержание экрана. При этом выбор перемещается и отмечается черным. В первом пункте меню маркировка располагается вверху, а в последнем внизу на дисплее.

Уровень нагрузки (вручную):
Настраивается нагрузка для тренировки. Такие значения, как время, расстояние... могут отсчитываться как в порядке возрастания, так и в порядке убывания.

Уровень нагрузки (не изменяемый):
Профили нагрузки упорядочивают уровень нагрузки.

Нагрузка (индивидуально)
Профили нагрузок изменяются по собственным потребностям.

HRC (вручную)
HRC = Контроль частоты пульса.

Задается значение пульса, и система регулирования нагрузки осуществляется автоматически на уровне целевой частоты пульса.

HRC (не изменяемый)
Профильные программы частоты пульса регулируют уровень нагрузки в зависимости от изменения параметров пульса.

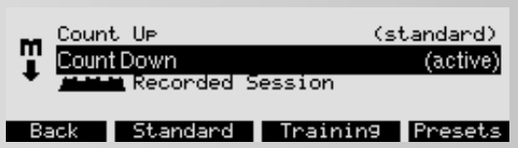
HRC (индивидуально)
Можно изменять основные профильные программы частоты пульса под свои потребности.

IPN
Программа повышает уровень нагрузки и ведет учет повышения частоты пульса. По окончании происходит оценка.

Программы > Уровень нагрузки (вручную)
Под “Уровнем нагрузки (вручную)” размещаются 3 тренировочные программы: “Прямой отсчет”, “Обратный отсчет” и “Записываемая сессия”. Нагрузка настраивается во время тренировки.

В программе “Прямой отсчет” значения отсчитываются в порядке возрастания, в программе “Обратный отсчет” отсчет значений ведется в порядке убывания после их ввода или из настроек в меню: Настройки > Тренировочные параметры.

“Записываемая сессия” является процессом тренировки, который сохранился под “Прямым отсчетом” либо “Обратным отсчетом” и может быть повторен.



Навигационные кнопки “Вверх” и "Вниз" отмечают выбор черным цветом и делают его активным

Нажатие “Стандарт” выбирает отмеченную программу в качестве стандартной программы “активного” пользователя.

Нажатие “Тренировка” выбирает отмеченную программу и меняет на индикацию “Готовность к тренировке”.

Нажатие “Настройки” отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.

Примечание:

Распределение функциональных кнопок при выборе программы тренировок не изменяется. В этой связи в последующих изображениях текстовые повторы отсутствуют.

Программы > Профили нагрузки (не изменяемые)
Под обозначением “Уровень нагрузки (не изменяемый)” располагаются 10 профилей тренировки, которые отличаются длительностью и интенсивностью. Уровень нагрузки изменяется в зависимости от настройки профиля. Рядом с номером программы стоит продолжительность и дистанция программы.

Навигационные кнопки “Вверх” и "Вниз" отмечают выбор черным цветом и делают его активным

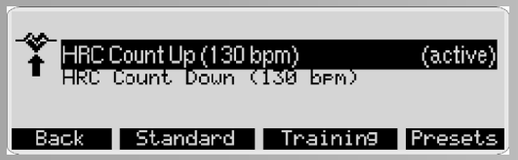
Программы > Уровень нагрузки (индивидуально)
Под обозначением “Профили нагрузки (индивидуальные)” располагаются 5 профилей тренировки. Их можно менять по продолжительности, дистанции и интенсивности.

Указание:

Создание “Редактирования” “Профилей нагрузки (индивидуальных)” описывается на странице 14.

Программы > HRC-программы (вручную)
Под обозначением “HRC (вручную)” размещаются две тренировочные программы: “Прямой отсчет” и “Обратный отсчет”. В обеих программах целевое значение пульса достигается путем регулирования нагрузки и удерживается на протяжении тренировки. Целевое значение пульса получается либо из Ваших настроек в меню: Настройки > Параметры пульса, либо в случае отсутствия данных устанавливается на 130. В программе “HRC Прямой отсчет” значения отсчитываются в порядке возрастания, в программе “Обратный отсчет” отсчет значений ведется в поряд-

ке убывания после их ввода или из настроек в меню: Настройки > Тренировочные параметры.



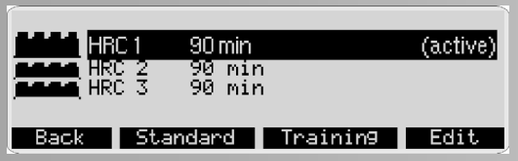
Программы > HRC (не изменяемый)

В обозначении “HRC (не изменяемый)” находятся 5 профилей тренировки, которые отличаются длительностью и интенсивностью. В программах изменяющийся целевой пульс достигается путем регулирования нагрузки. Высота профиля программы следует введенным данным максимального значения пульса в меню:

Настройки -> Параметры пульса. При отсутствии данных принимается возраст 50 лет и максимальное значение пульса 170.

Программы > HRC (индивидуально)

В обозначении “HRC (индивидуально)” находятся 3 профиля тренировки. Их можно создавать по продолжительности и интенсивности.

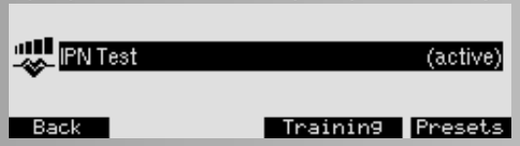


Указание:

Создание “Редактирования” “HRC (индивидуально)” описывается на странице 15.

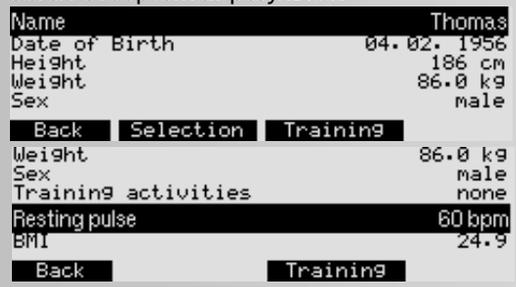
Программы > IPN тест

IPN тест требует введенные персональные данные. Из этих данных рассчитывается профиль нагрузки и целевое значение пульса. При отсутствии данных программная кнопка "Тренировка" не будет активна.



Нажатие “Тренировка” переводит в режим готовности к тренировке с индикацией профиля уровня нагрузки.

Нажатие “Настройки” переходит в режим ввода данных пользователя. Целью IPN теста является формирование рекомендаций для дальнейших тренировок. Для этого следует со второго уровня максимально за 15 минут достичь расчетного целевого значения пульса. При его достижении начинает мигать индикация пульса. Необходимо тренироваться до завершения уровня, затем отобразится результат.



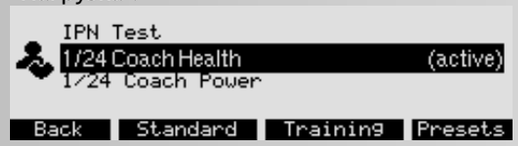
Upozornění:

Если целевая частота пульса не достигается, отображается сообщение. В этом случае необходимо повысить значение данных в тренировочной активности и пройти тест повторно.

Программы > Тренировка здоровья / под нагрузкой

При исполнении IPN теста результат теста отображается стрелкой на шкале. Составляются 24 тренировки, которые можно найти в IPN тесте.

На выбор предлагаются 2 типа тренировок: Здоровье = Оздоровительная тренировка или Нагрузка = Тренировка под нагрузкой. При желании улучшить общую физическую форму выбирается “Здоровье”. При желании улучшить свою спортивную форму выбирается “Нагрузка”.



Нажатие “Настройки” изменяет время тренировки.

Указание:

При отсутствии фитнес-теста на это будет указано сообщением.

Указание:

1. Перед первым IPN тестом рекомендуется фаза осваивания 4x30 минут в течение 2 недель. Рекомендуется интенсивность, с которой чувствуешь себя благоприятно при частоте шагов 50-60 об./мин.

2. Первый тест должен проводиться после отдыха и без острых проблем со здоровьем (рекомендуется минимум один день перерыва в тренировках до начала прохождения теста). Пульс в покое уже должен быть установлен путем определения среднего значения после минимум 3 замеров непосредственно после пробуждения.

3. После 24 тренировок или через 12 недель будет выдана рекомендация заново провести тест для проверки интенсивности тренировок. С этой целью следует снова определить пульс в состоянии покоя согласно выше описанным правилам, а также необходимо придерживаться вышеописанных установок.

4. После 24 тренировок или после нового прохождения теста последует новый блок из 24 тренировок.

5. В случае если будет произведена смена между оздоровительной тренировкой и тренировкой под нагрузкой, то завершенные до этого момента тренировки больше не будут учитываться.

Общие правила:

Для оздоровительной тренировки рекомендуются 2 тренировки в неделю.

Для тренировки с повышением уровня нагрузки рекомендуются 3 тренировки в неделю.

По возможности не следует делать перерывы между тренировками дольше 7 дней. Однако должен быть минимум 1 день перерыва между тренировками или не более 5 тренировок в неделю.

После болезни или перерыва в тренировках длительностью не более 3 недель блок тренировок продолжается с актуального уровня. При перерыве в тренировках длительностью более 3 недель рекомендуется пройти новый тест.

Для лиц, принимающих ß-блокаторы, прохождение теста не имеет смысла и не рекомендуется

Возраст ниже 17 лет не допускается.

Тренировка

Выбор программы тренировок

Имеются 3 возможности

1. Тренировка путем настройки уровня нагрузки

a) Ввод уровня нагрузки вручную

Запись тренировки (Записываемая сессия)

b) Профили нагрузки

c) Записываемая сессия

2. Тренировка путем настройки пульса

a) Ввод данных пульса вручную

b) Профили частоты пульса

3. Тренировка под контролем (тренировка с инструктором)

Необходимо пройти IPN тест. После этого будет уточнена классификация нагрузок и подобран комплекс из 24 тренировок. После этого следует пройти новый фитнес-тест и получить новый комплекс тренировок.

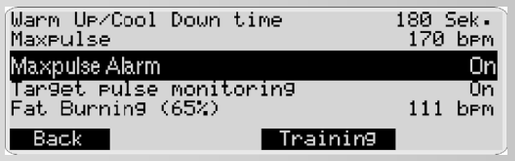
1a

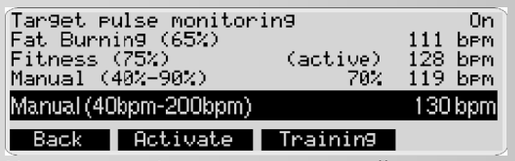
Выбор программы тренировок с ручным вводом уровня нагрузки, например, “Обратный отсчет”

Нажатие “Настройки” осуществляет переход в меню "Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.

Уровень нагрузки (вручную) -> Актуальные настройки

В данном меню имеется возможность смотреть настройки активной программы, изменять их или оставлять без изменений.





Индикация: Актуальные настройки
В качестве настроек здесь указаны значения, которые активный пользователь “Томас” уже предварительно ввел через Настройки > Тренировочные параметры и Параметры пульса:

Расход энергии = 800 кДж

Длительность тренировки = 30 мин.

Дистанция тренировки = 7.50 км

Максимальное значение пульса = 170 уд./мин.

Сигнал при превышении максимальной частоты пульса = Вкл.

Контроль целевого значения пульса = Вкл.

Фитнес (75%) = активен

Нажатие “Тренировка” принимает значения и настройки

и переходит в окно “Готовность к тренировке”

Готовность к тренировке

В этом окне отображаются значения и настройки

Индикация: вверху
Актуальная частота шагов = 0 мин -1

Актуальная скорость = 0.0 км/ч

Из настроек “Томас” было взято:

Дистанция тренировки = 7.50 км

Длительность тренировки = 30:00 мин.

Расход энергии = 800 кДж

Актуальное соотношение нагрузки = 4 % (Актуальная нагрузка к установленному максимальному уровню нагрузки тренажера 600 Ватт)

Показатель нагрузки = 25 Ватт

Актуальный пульс = 70 уд./мин. [ударов/мин]

Актуальное соотношение пульса = 41% (Актуальный пульс к максимальному значению пульса)

Индикация: внизу

Активный пользователь = Томас

Символ программы

Актуальная дата и время

Активная программа = Уровень нагрузки (вручную)
Обратный отсчет

Нажатие “Меню” возвращает назад

Нажатие “Пользователи” осуществляет переход в меню “Пользователи”

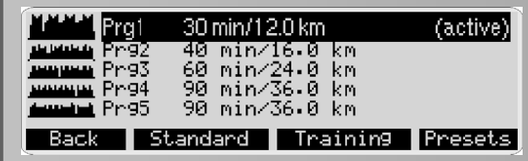
Нажатие “Настройки” осуществляет переход в меню "Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.

Указание:

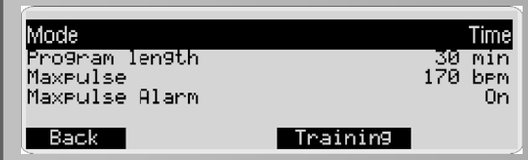
Нагрузка в Готовности к тренировке и в Тренировке может увеличиваться либо уменьшаться кнопками -/+ на 5 Ватт или навигационными кнопками лево/право на 25 Ватт.

1b

Выбор программы тренировок с профилем нагрузки: например, Уровень нагрузки (не изменяемый)
Программа 1



Нажатие “Настройки” осуществляет переход в меню "Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.



Индикация: Актуальные настройки

Режим = Время

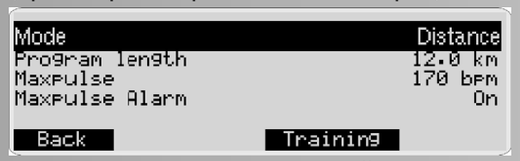
Продолжительность программы = 30 мин.

Максимальное значение пульса = 170 уд./мин.

Сигнал при превышении максимальной частоты пульса = Вкл.

В качестве настроек здесь указаны значения, которые активный пользователь “Томас” уже предварительно ввел через Настройки > Параметры пульса:

Программный режим Время или Дистанция
Нажатие “-/+” изменяет в режиме программу с Время на Дистанция и в Продолжительность программы можно менять Время 20 - 90 минут, Дистанция от 8 километров до 36 километров (кросс-эргометр 4 - 18 километров).



Индикация: Актуальные настройки
Режим = Дистанция

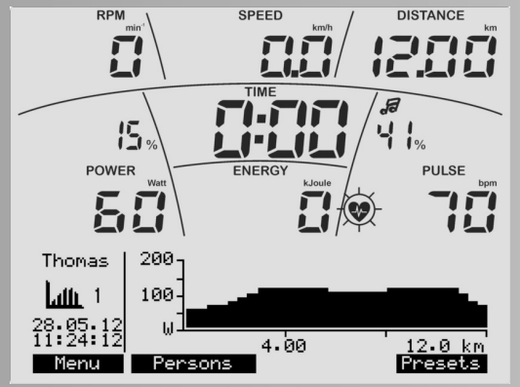
Продолжительность программы = 12 км

Нажатие “Тренировка” принимает значения и настройки и переходит в окно “Готовность к тренировке”

Указание:

При использовании дисковых эргометров 1 единица соответствует 400 метрам, а при использовании кросс-эргометров - 200 метрам.

Готовность к тренировке



Индикация: вверху
Дистанция = 12 км

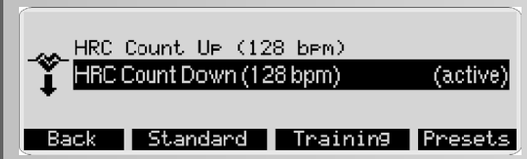
Индикация: внизу

Индикация профиля программы в режиме дистанции

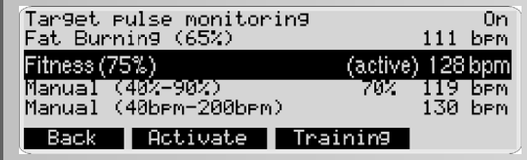
Указание:

Профиль нагрузки в Готовности к тренировке и в Тренировке может увеличиваться либо уменьшаться кнопками -/+ на 5 Ватт или навигационными кнопками лево/право на 25 Ватт.

2a
Выбор программы тренировок с ручным вводом данных пульса, например, “ HRC Обратный отсчет”



Нажатие “Настройки” осуществляет переход в меню "Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.

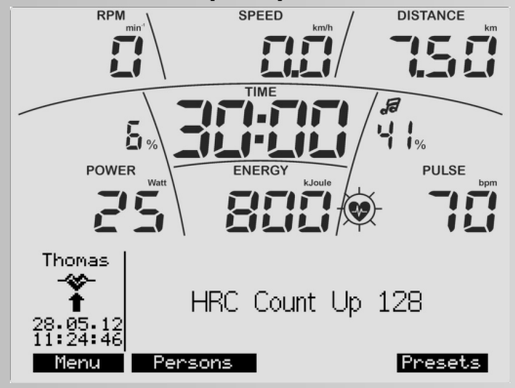


Индикация: Актуальные настройки

Значение 128 выбирается как параметр пульса путем выбора фитнеса (75%) в качестве активного целевого значения пульса для тренировки.

Нажатие “Тренировка” принимает значения и настройки и переходит в окно “Готовность к тренировке”

Готовность к тренировке



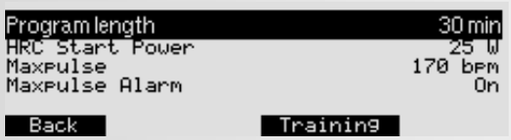
Индикация: Готовность к тренировке
Значения берутся из актуальных настроек программы.

Указание:

Целевое значение пульса в Готовности к тренировке и в Тренировке может увеличиваться либо уменьшаться кнопками -/+.

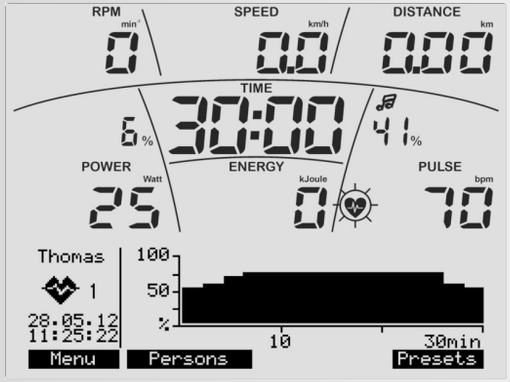
2b
Выбор программы тренировок с профилями частоты пульса: например, “HRC (не изменяемый) HRC Профиль 1”

Нажатие “Настройки” осуществляет переход в меню "Актуальные настройки" и отображает настройки, которые необходимо внести в "активной" программе или которые уже были внесены.



Нажатие “Тренировка” принимает значения и настройки и переходит в окно “Готовность к тренировке”.

Готовность к тренировке



Индикация: Готовность к тренировке
Значения берутся из актуальных настроек программы.

Указание:

Высота профиля частоты пульса может уменьшаться либо увеличиваться кнопками -/+: в режиме Готовность к тренировке весь профиль, а в режиме Тренировка только видимый отрезок тренировки.

Тренировка

На примере программы тренировок Уровень нагрузки (вручную) "Обратный отсчет" показана индикация тренировок.

Индикация: Готовность к тренировке

При частоте вращения более 10 об./мин. запускается индикация тренировки

В меню Тренировка имеется возможность вызывать прочую информацию в нижней части индикации.

Нажатие “Индикация” меняет информацию об “Актуальной тренировке” на “Данные программы”, затем “Информация о пульсе”, затем “Средние значения” и т.д...

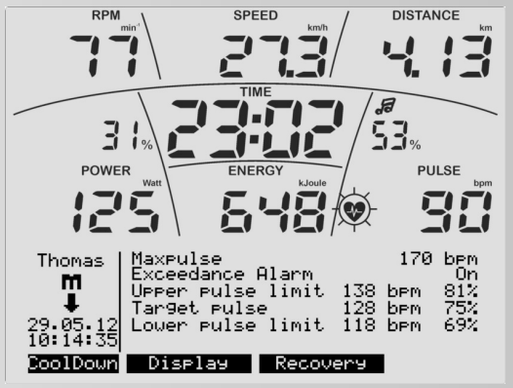
Индикация: Актуальная тренировка

В верхней части индикации изображаются заданные значения в обратном порядке, а в нижней части индикации тренировочные параметры с увеличением.

На примере нагрузка повысилась до 125 Ватт, а пульс поднялся до 90 ударов/мин.

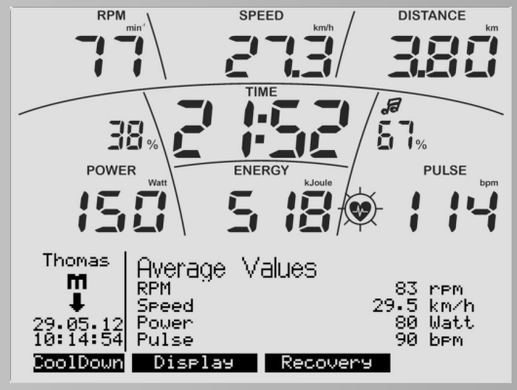
Индикация: Данные программы

Отображается актуальная программа.



Индикация: Информация о пульсе

Отображаются настройки частоты пульса и параметры пульса



Индикация: Средние значения

Отображаются средние значения.

Указание:

Если заданное значение дошло до нуля, то отсчет продолжается дальше с увеличением. При достижении последнего значения раздается короткий сигнал, и программа переходит на "Прямой отсчет".

Функции тренировки

Изменение режима работы с независящего от числа оборотов на режим, зависящий от числа оборотов.

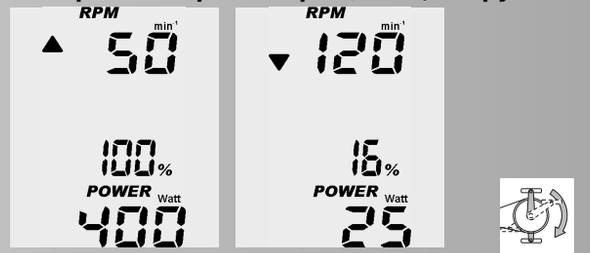
Данная функция доступна не на всех тренажерах. Если да, то она предлагается программной кнопкой “Fest/Var”.

Вначале тренажер работает независимо от числа оборотов.

Частота шагов изображается как значение:

Нажатие “Fest/Var” изменяет режим работы на зависящий от числа оборотов. На это указывает двойная стрелка. Ограничение производительности прекращается. Изменение возможно только в режиме тренировки

Контроль скорости вращения/нагрузки

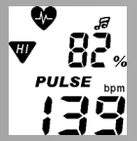


В случае если в независящем от числа оборотов диапазоне невозможно достичь отображаемой нагрузки частотой шагов, отображается стрелка вверх либо вниз.

Например, нагрузка 400 Ватт при 50 об./мин и 25 Ватт при 120 об./мин технически невозможна. Стрелки указывают на то, что необходимо двигаться быстрее либо медленнее, чтобы обеспечить нагрузку.

Контроль пульса (целевое значение пульса)

В случае активизации контроля в целевом значении пульса пульс будет контролироваться до и во время тренировки. На примере “Томас” активно целевое значение пульса 128. Система контроля сообщает при 11 ударах выше значения (139) при помощи направленной вниз стрелки HI. Наоборот, при 11 ударах ниже значения (117) появляется стрелка LO, указывающая вверх.



Функция светофора HRT = Подсветка частоты сердцебиения

Цвета индикации и значение

Функция отображается 3 цветами: синий, зелёный и красный. Для предоставления заметных указаний на данные по замеру пульса установлено следующее цветовое решение:

Красная фоновая подсветка (Color=2)

Контроль целевого значения пульса активен.

Пульс поднялся выше диапазона контроля целевого значения пульса (+11 ударов) (аналогично индикации HI-стрелки)

При активном контроле максимального значения пульса максимальное значение пульса превышено. (Аналогично индикации MAXPULSE)

Зелёная фоновая подсветка (Color=3)

Контроль целевого значения пульса активен и тренировка выполняется.

Пульс достиг диапазона целевого значения пульса и остается в диапазоне контроля целевого значения пульса (-/+10 ударов)

Синяя фоновая подсветка (Color=4)

Контроль целевого значения пульса активен и тренировка выполняется.

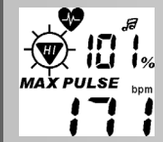
Пульс упал ниже диапазона контроля целевого значения пульса (-11 ударов) (аналогично индикации LO-стрелки)

Указание:

Нижняя граница отображается только в том случае, если выполняется тренировка, и целевое значение пульса было достигнуто ранее.

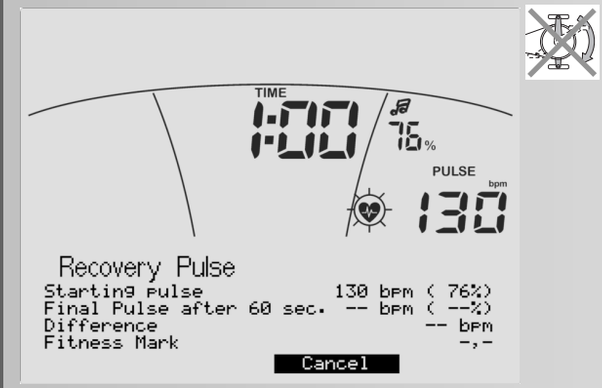
Контроль пульса (максимальное значение пульса)

При активировании функции контроля максимального значения пульса и при превышении этого значения отображается символ MAX и мигающая стрелка HI. При активации функции звукового сигнала (символ значения) дополнительно выдается двойной звуковой сигнал.



Измерение пульса во время отдыха

Измерение пульса во время отдыха представляет собой наблюдение за пульсом на протяжении одной минуты. При этом обратным отсчетом времени замеряется пульс в начале и в конце временного интервала, определяется разность показателей пульса и рассчитывается оценка состояния. Нажатие “Отдых” запускает функцию



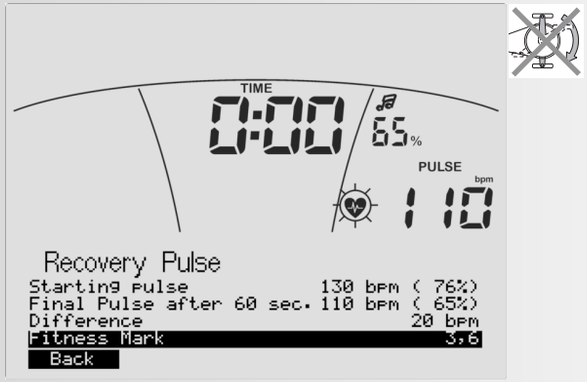
Индикация: Пульс во время отдыха

Обратный отсчет времени с актуальным значением пульса и значением пульса при старте функции пульса отдыха. Процентные данные представляют собой соотношение: актуальный пульс к максимальному значению пульса.

Нажатие “Возврат” прерывает измерение пульса во время отдыха, и индикация переходит в режим готовности к тренировке с индикацией средних значений.

Указание:

Функция измерения пульса во время отдыха предлагается только при отображаемом значении пульса.



Индикация: Пульс во время отдыха

Завершение измерения пульса во время отдыха с данными конечного значения пульса после 60 секунд, разница между пульсом в начале и пульсом в конце и рассчитанная оценка состояния.

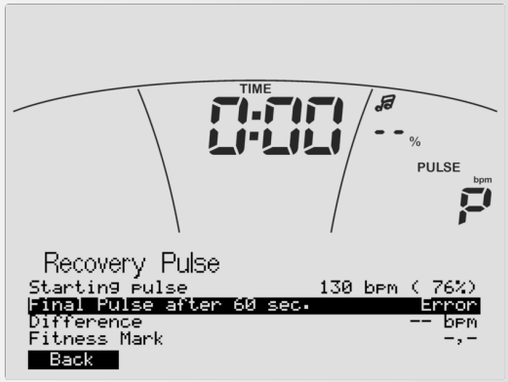
Указание:

В этой функции маховая масса автоматически притормаживается. Дальнейшая тренировка становится нецелесообразной.

Нажатие “Назад” переходит в режим готовности к тренировке с индикацией средних значений.

Измерение пульса во время отдыха и потеря пульса

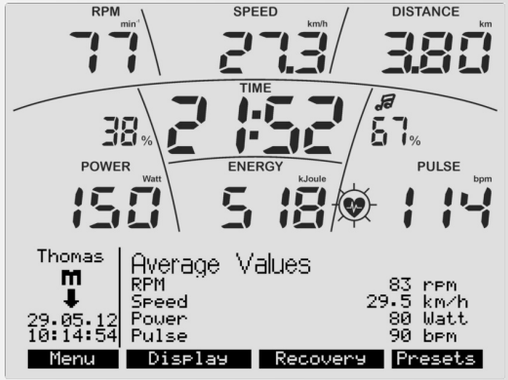
При прерывании измерения пульса обратный отсчет времени выполняется, но оценка состояния не рассчитывается.



Нажатие “Назад” переходит в режим готовности к тренировке с индикацией средних значений.

Прерывание или завершение тренировки

Если количество оборотов педалей составляет менее 10 в минуту или при нажатии на «Отдых», электроника фиксирует прерывание тренировки. Отображаются средние значения.



Индикация:
Отображаются данные тренировки как установлено в меню “Настройки > Режим ожидания”. При отсутствии в это время нажатий на кнопки и при перерыве в тренировке электроника переключается в режим ожидания.

Возобновление тренировки

При продолжении тренировки в течение "времени режима ожидания" используются последние значения.

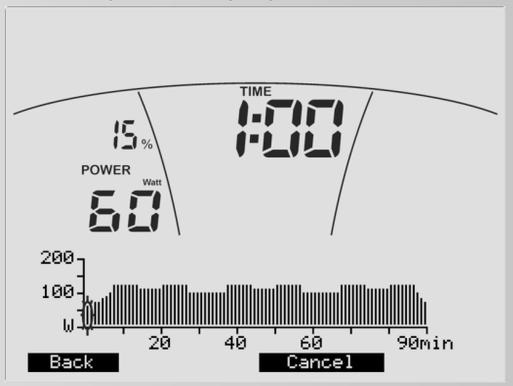
Индивидуальные профили тренировки (редактирование)

В меню “Программы” имеется возможность составить индивидуальные профили нагрузки и профильные программы HRC.

Нагрузка (индивидуально)

Имеются в распоряжении 5 программ нагрузки с одинаковой продолжительностью и дистанцией для внесения индивидуальных изменений.

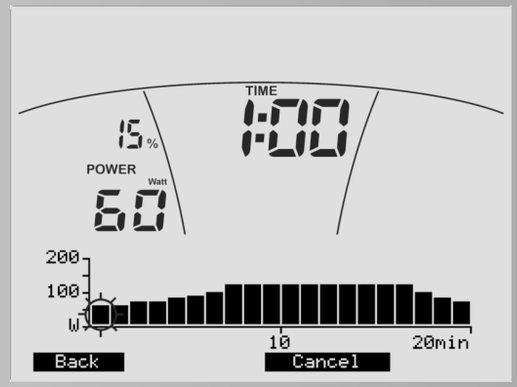
Нажатие “Редактирование” переходит в подменю “Редактирование программы”.



Каждая минута изображается в виде штриха. Длительность тренировки (продолжительность) может выбираться между 20 и 90 минутами.

Кнопки -/+ уменьшают либо увеличивают время тренировки на 10 минут.

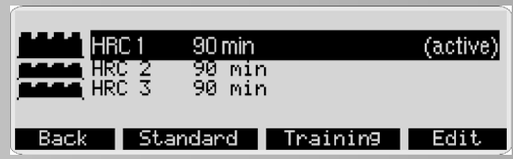
Навигационные кнопки влево/вправо отмечают штрих. Он изображается мигающим. Соответствующее время устанавливается в TIME, а нагрузка в POWER.
Навигационные кнопки вверх/вниз изменяют нагрузку мигающего штриха.



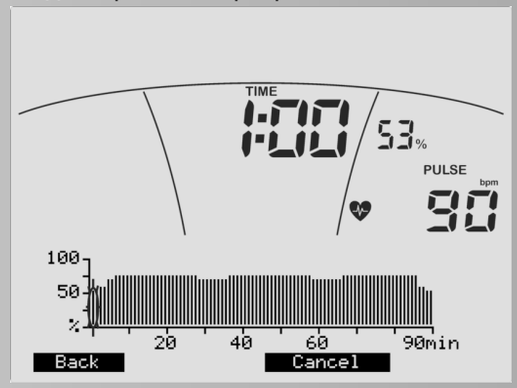
Таким образом может выглядеть изменение программы. Нажатие “Назад” подтверждает Ваш индивидуальный профиль.

Индикация: Выбор программ с измененной Программой 1 HRC (индивидуально)

В распоряжении имеются 3 профиля частоты пульса для редактирования



Нажатие “Редактирование” переходит в подменю “Редактирование программы”.



Каждая минута изображается в виде штриха. Длительность тренировки (продолжительность) может выбираться между 20 и 90 минутами.

Кнопки -/+ уменьшают либо увеличивают время тренировки на 10 минут.

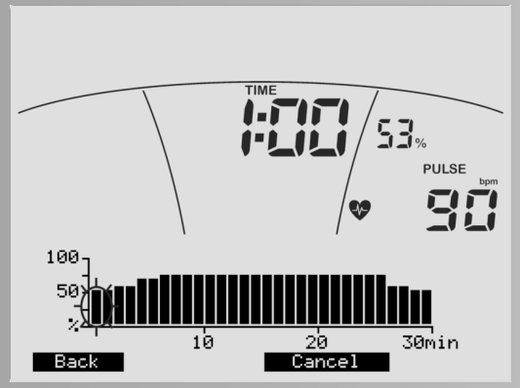
Навигационные кнопки влево/вправо отмечают штрих. Он изображается мигающим. Соответствующее время устанавливается в TIME, а пульс в PULSE.

Навигационные кнопки вверх/вниз изменяют целевое значение пульса мигающего штриха.

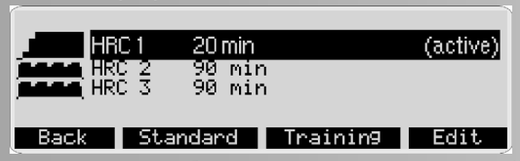
Целевое значение пульса штриха указывается в процентах и ударах и относится, если внесено, к максимальному значению пульса пользователя. Целевое значение пульса может изменяться в пределах 20 – 100% от максимального значения пульса.

Указание:

При отсутствии данных максимального значения пульса активного пользователя, принимается значение 50-летнего стандартного пользователя с максимальным значением пульса 170=100%.



Таким образом может выглядеть изменение программы. Нажатие “Назад” подтверждает Ваш индивидуальный профиль.



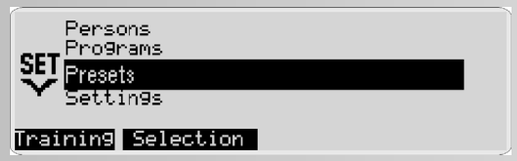
Индикация: Выбор программ с измененной Программой 1

Указание

Измененные индивидуальные программы и профили сохраняются под соответствующим пользователем и не перезаписывают программы и профили других пользователей.

Меню
Настройки

В меню “Настройки” все пользователи (Гость, П1-П4) независимо друг от друга имеют возможность подбирать и сохранять настройки и заданные значения на длительное время. Настройки у пользователя Гость при новом старте заменяются на стандартные значения.



В этом меню имеются 3 подменю:

1. Индикация и функции

Здесь определяются значения нагрузки, скорость и отображение расхода энергии.

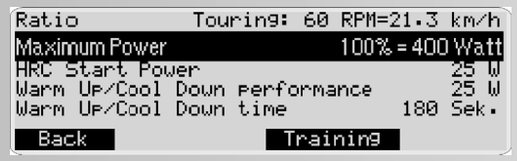
2. Тренировочные параметры

Здесь устанавливаются значения Энергия, Длительность тренировки и Дистанция, которые в настройках берутся в качестве стандартных значений.

3. Параметры пульса

Здесь устанавливается, каким образом контролируется пульс, и на какой параметр следует обращать внимание.

Настройки -> 1. Индикация и функции



В “Переводе” настраивается скорость, которая должна отображаться. При совместном нажатии кнопки - / + восстанавливается первоначальная установка.

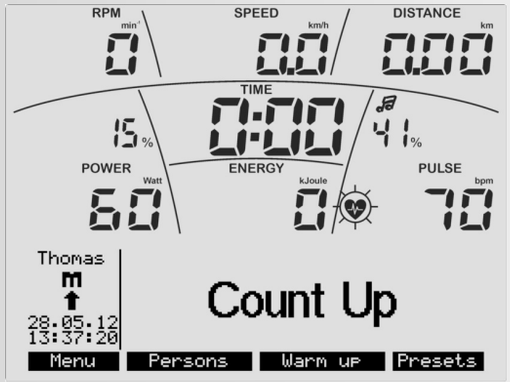
Указание

В кросс-эргометрах данный пункт меню отсутствует.

- Оставить на “Максимальный уровень нагрузки” или ограничить максимальную нагрузку прибора. Выше данного предела нагрузка увеличиваться не будет. Штрих в % в окне нагрузки отображает актуальное отношение к установленному значению максимального уровня нагрузки.
- В “HRC - стартовая нагрузка” необходимо указать начальную нагрузку 25 - 100 Ватт в управляемых пульсом программах, если предварительно установленное значение 25 Ватт является слишком низким, либо слишком высоким.
- В “Нагрузка Разминка / Нагрузка Охлаждение” вводится значение 25 - 100 Ватт в качестве целевого значения, которое в программах Прямой отсчет/Обратный отсчет оказывает влияние на автоматическое увеличение нагрузки (Разогрев) или снижение нагрузки (Охлаждение).
- В “Продолжительность Разминка / Продолжительность Охлаждение” устанавливается длительность функции Разминка/Охлаждение от 60 до 240 секунд.

Разогрев

В первые 30 секунд нагрузка остается постоянной, затем она повышается до целевой нагрузки (заранее установленное значение нагрузки).



При нажатии “Разогрев” отображается штрих прогресса.

Штрих прогресса показывает 0%.

При нажатии на педали штрих прогресса поднимается до 100%. Нагрузка в этом примере поднимается от 25 до 60 Ватт.

При достижении 60 Ватт = 100% раздается тройной сигнал и функция завершается.

Указание

Функция “Разогрев” предлагается только в том случае, если установленная в меню "Индикация и функции" нагрузка выше, чем нагрузка Разминка/Охлаждение.

Охлаждение

Нагрузка снижается до нагрузки Разминка/Охлаждение и сохраняется в течение этих 30 секунд, пока не закончится продолжительность Разминка/Охлаждение.

При нажатии “Охлаждение” отображается штрих прогресса.

Штрих прогресса показывает 3%.

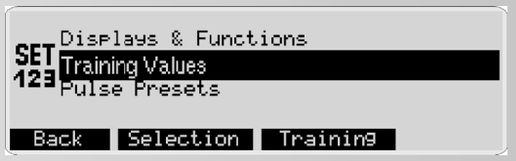
Пример: При достижении нагрузки охлаждения = 100% раздается тройной сигнал и функция завершается.

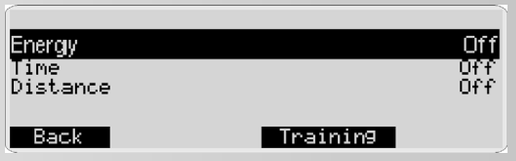
Upozornění:

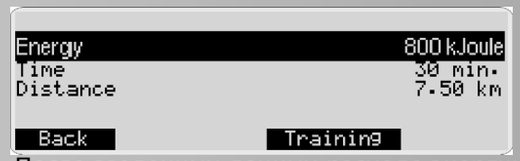
Функция “Охлаждение” предлагается только в том случае, если во время тренировки установленная в меню "Индикация и функции" актуальная нагрузка выше, чем нагрузка Разминка/Охлаждение. При нажатии “Охлаждение” отображается штрих прогресса.

- Функция “Расчет энергии” определяет, должен отображаться расход энергии пользователя (реалистический) или энергообмен эргометра (физический).
- “Единица энергии” устанавливает отображение расхода энергии в кДж или в ккал.

Настройки -> 2. Тренировочные параметры







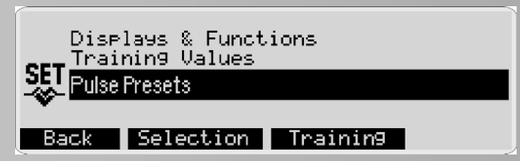
После введенных данных расхода энергии, длительности тренировки и дистанции тренировки значения могут выглядеть следующим образом.

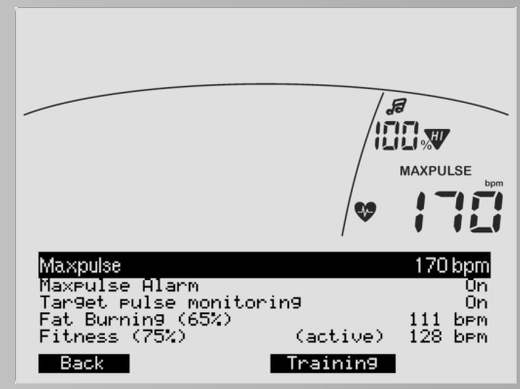
Ввод тренировочных параметров способствует тому, что значения загружаются в окно “Готовность к тренировке” тренировочных программ. Там они еще могут быть изменены.

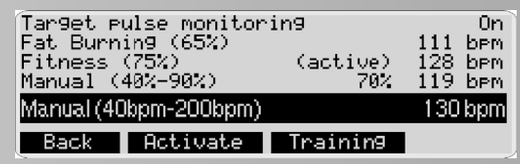
При начале тренировки происходит обратный отсчет значений, которые при достижении нулевого значения отображаются миганием, чтобы информировать о том, что тренировочные настройки выполнены. Влияние на управление эргометром эти значения не оказывают.

Настройки -> 3. Параметры пульса

Если введены персональные данные "активного" пользователя, то отображаются некоторые параметры пульса. Если нет, то вместо параметра там стоит "Выкл."







Индикация “Максимальное значение пульса” 170. Этот параметр рассчитывается из отношения (220 - возраст), например, Томас (50 лет). Она выдает медицинское обоснованное допустимое для возраста пользователя максимальное значение пульса, которое может, но не обязательно должно возникнуть у здорового пользователя.

В “Максимальное значение пульса” это значение можно снизить либо отключить. На это значение ссылается %-индикация: Актуальный пульс к Максимальному значению пульса и высота профиля в программах проверки пульса. Ввод значений позволяет осуществлять выбор значений целевого пульса

В “Сигнале при превышении” устанавливается, должен ли выдаваться сигнал при превышении максимального значения пульса или нет. При выборе "Выкл" в функции “Максимальное значение пульса” сигнал также деактивируется.

В “Целевое значение пульса” имеются 2 возможности: “Контроль целевого значения пульса” Вкл или Выкл.

"Выкл" блокирует выбор контроля целевого значения пульса.

„Вкл“ в комплексе с „Вкл“ в “Максимальное значение пульса” позволяет делать выбор: “Сжигание жира (65%)”. Это означает, что 65% зависимого от возраста максимального значения пульса после отношения (220 - возраст) контролируется или регулируется в качестве параметра пульса. Пример: 111

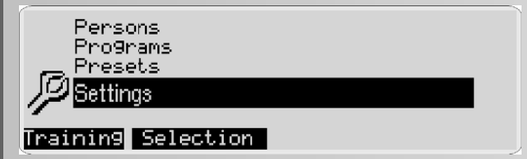
“Фитнес (75%)”. Это означает, что 75% зависимого от возраста пользователя максимального значения пульса берется за основу. Пример: 128

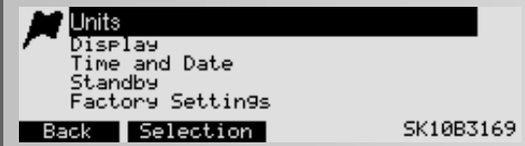
“Вручную (40%-90%)”. Это означает, что пользователь может кнопками -/+ установить процентное значение между 40% и 90 %. Пример: 128 (70% рассчитывается в качестве предлагаемого значения)
„Вкл“ в комплексе с „Выкл“ в “Максимальное значение пульса” позволяет делать выбор:
“Сжигание жира (65%)”. Это означает, что 65% зависимого от возраста максимального значения пульса после отношения (220 - возраст) контролируется или регулируется в качестве параметра пульса.
Пример: 111
“Фитнес (75%)”. Это означает, что 75% зависимого от возраста пользователя максимального значения пульса берется за основу.
Пример: 128
“Вручную (40%-90%)”. Это означает, что пользователь может кнопками -/+ установить процентное значение между 40% и 90 %.
Пример: 128 (70% рассчитывается в качестве предлагаемого значения)
„Вкл“ в комплексе с „Выкл“ в “Максимальное значение пульса” позволяет делать выбор:
“Вручную (40 уд./мин. - 200 уд./мин.)”. Это означает, что можно кнопками -/+ ввести значение пульса между 40 уд./мин. и 200 уд./мин., которое независимо от возраста пользователя.
Пример: 130 (отображается в качестве предлагаемого значения)
Нажатие “Активировать” сохраняет отмеченный черным выбор с отметкой (активно).
Выбранное целевое значение пульса принимается из программ проверки пульса в качестве настроек. В тренировке эти параметры достигаются путем регулирования нагрузки и удерживаются на протяжении тренировки. В других тренировочных программах это значение служит для ориентирования для диапазона значений пульса в 10 ударов ниже или выше целевого значения пульса, в пределах которого необходимо тренироваться. Две стрелки в индикации пульса контролируют этот диапазон значений пульса.
Нажатие “Назад” подтверждает настройки.

Меню

Настройки (для всех пользователей)

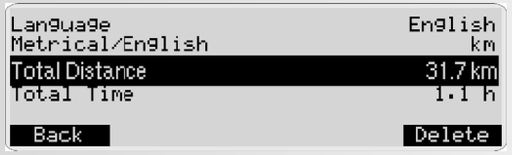
Это меню предлагает возможность внести настройки и согласования индикации и прибора в 5 подменю. Это действительно для всех пользователей.





Настройки -> 1. Единицы измерения

В этом меню настраивается язык отображения меню и данные по скорости и дистанции в километрах или в милях и здесь можно также удалять данные общего числа километров и общего времени тренировки.



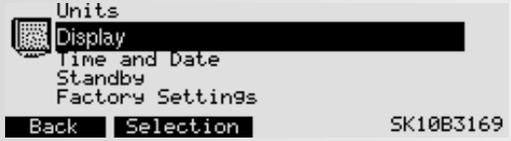
Этот процесс выполняется путем нажатия “Удалить” и затем “Удалить OK”.

Нажатие “Назад” подтверждает настройки.

Указание

“Удалить OK” стирает данные по общему числу километров и общему времени.

Настройки -> 2. Индикация



Здесь настраиваются контрастность, яркость и цвет фона индикации. 0=выкл, 1= светло-голубой, 2=красный, 3=зелёный, 4=синий, 5= бирюзовый

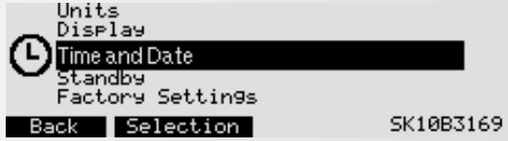
Нажатие “Назад” позволяет перейти в Главное меню. Настройки принимаются.
Нажатие “Возврат” позволяет вернуться в Главное меню. Настройки не принимаются.

Указание

Контрастность настроена оптимально, если больше

не видны резкие тени. Настройка “Контрастность” предназначена для нижней индикации, а “Яркость” – для обеих.

Настройки -> 3. Время и дата

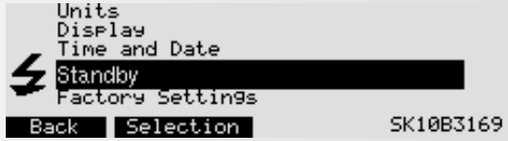


Здесь устанавливается время и дата, форматы индикации и прочие опции индикации.

“-/+” изменяют настройки, форматы и значения.

Нажатие “Назад” подтверждает настройки.

Настройки -> 4. Режим ожидания

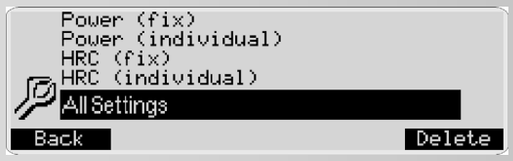


Здесь устанавливается время отключения дисплея, если не были нажаты кнопки, либо прекращена тренировка.

Нажатие “Назад” подтверждает настройки.

Настройки -> 5. Заводские установки

Здесь могут быть восстановлены прежние программы отдельных программных групп. Изменения в программах удаляются.



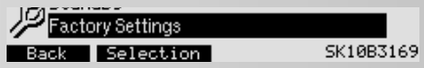
Нажатие “Удалить” вызывает функцию “Удалить OK”. Нажатие “Удалить OK” стирает данные и изменения отмеченного черным выбора. В программах восстанавливаются исходные данные только для активного пользователя.

Все настройки удаляют все данные всех пользователей.

Нажатие “Меню” возвращает к меню "Настройки".

Обновление фирменного программного обеспечения

Индикацию программного обеспечения оборудования (фирменное программное обеспечение) можно найти справа внизу в меню “Настройки”.



Последние 4 цифры обозначают версию фирменного программного обеспечения: в данном случае 3169. При предложении на нашей интернет-странице новых версий (номера с более высоким значением) можно осуществить обновление. Указания по этому поводу можно найти на нашей интернет-странице: **www.kettler.de > Sport**

Общие указания

Системные звуки

Включение

При включении во время проверки сегментов воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Завершение программы

При завершении программы (программы профиля, обратный отсчет) воспроизводится короткий звуковой сигнал.

Превышение максимального пульса

Если заданный максимальный пульс превышается на одно биение пульса, то каждые 5 секунд будут воспроизводиться два коротких звуковых сигнала.

Сообщение об ошибке

При возникновении ошибок выдаются 3 коротких сигнала.

Восстановление

В этой функции маховая масса автоматически притормаживается. Дальнейшая тренировка является нецелесообразной.

Расчет оценки состояния (F):

$$\text{Оценка (F)} = 6.0 - \left(\frac{10 \times (P1-P2)}{P1} \right)^2$$

P1 = Пульс нагрузки P2 = Пульс отдыха

F1.0 = очень хорошо F6.0 = плохо

Переключение время/дистанция

В программах “Профили нагрузки” в настройках можно изменить профиль колонки с режима времени (1 минута) на режим дистанции (400 метров либо 0,2 мили).

Кросс-эргометр: (200 метров или 0,1 мили).

Индикация профиля во время тренировки

Вначале мигает первая колонка. По завершении она переходит далее вправо.

Режим, независящий от числа оборотов (постоянный уровень нагрузки)

Электромагнитный электродинамический замедлитель регулирует тормозной момент при изменяемой скорости вращения педалей до установленной нагрузки.

Стрелки Вверх/ Вниз

(Режим, независящий от числа оборотов)

Если невозможно достичь установленного уровня нагрузки числом оборотов (например, 400 Ватт при 50 оборотах педалей), в таком случае стрелки «Вверх» и «Вниз» требуют ускорения, либо замедления темпа.

Режим, зависящий от числа оборотов (постоянный тормозной момент)

Электромагнитный электродинамический замедлитель устанавливает постоянный тормозной момент.

Только нажатие на педали изменяет нагрузку.

Расчет среднего значения

Расчет среднего значения выполняется отдельно для каждой тренировки.

Регулирование значения пульса

При потере сигнала пульса нагрузка через 60 секунд снижается.

Указания касательно измерения пульса

Расчет пульса начинается, когда значок сердца на дисплее мигает в такт вашему пульсу.

Измерение с помощью ушной клипсы

Датчик пульса использует инфракрасный свет. Он измеряет изменения светопроницаемости кожи, вызываемые ударами пульса. Прежде чем закрепить датчик пульса на мочке уха, сильно потрите ее 10 раз для ускорения кровотока.

Избегайте импульсных помех.

Аккуратно закрепите ушную клипсу на мочке уха и найдите наиболее благоприятную точку для измерения (значок сердца должен мигать непрерывно).

Не тренируйтесь при ярком освещении, например, возле неоновых и галогенных ламп, точечных светильников, а также на солнце.

Полностью исключите вибрации ушного датчика и его кабеля. Всегда закрепляйте кабель на одежде с помощью зажима, а лучше на головной повязке.

С нагрудным ремнем

Обращайте внимание на указания на обратной стороне упаковки. Мобильные телефоны, телевизоры и прочие электрические приборы, создающие электрическое поле, могут стать причиной возникновения проблем при измерении частоты сердечных сокращений.

Неполадки компьютера

Выключите главный выключатель, а затем снова включите его. При неисправностях индикации даты и времени следует заменить батареи на обратной стороне дисплея. (Смотрите Инструкцию по сборке)

Указания для интерфейса

Программное обеспечение WORLD TOURS позволяет осуществлять управление данным тренажером с помощью компьютера / ноутбука через интерфейс. На нашей интернет-странице www.kettler.de можно найти информацию по программному обеспечению и обновлениям (фирменное программное обеспечение) данного тренажера.

Рекомендации по проведению тренировок

Эргометрия используется в спортивной медицине и атлетической подготовке для проверки состояния сердца, кровеносной и дыхательной системы.

Вы достигнете желаемых результатов через несколько недель, если:

1. Вы достигаете определенных результатов с меньшей нагрузкой на сердце, чем раньше.

2. Вы выдерживаете определенную нагрузку в течение длительного времени, при этом нагрузка на сердце не изменяется.

3. Вы быстрее приходите в норму после определенной нагрузки на сердце, чем раньше.

Ориентировочные показатели для тренировки на выносливость

Максимальный пульс: Под максимальной нагрузкой подразумевается достижение индивидуального максимального пульса. Максимально возможная частота сердечных сокращений зависит от возраста.

Здесь действует эмпирическая формула:
Максимальная частота сердечных сокращений в минуту соответствует 220 ударам минус значение возраста.

Пример: Возраст 50 лет > 220 - 50 = 170 ударов в минуту

Вес: Еще одним критерием для определения оптимальных данных для тренировки является вес. Номинальной величиной предельной нагрузки является для мужчин 3, а для женщин 2,5 Ватт/кг веса. Кроме того необходимо учесть, что после 30 лет работоспособность снижается: у мужчин приблизительно на 1%, и у женщин - на 0,8% в год.

Пример: Мужчина; 50 лет; вес 75 кг

> 220 - 50 = 170 ударов в минуту. Максимальный пульс

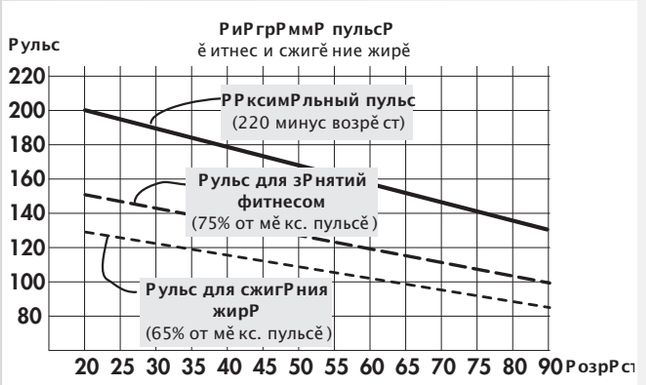
> 3 Ватта x 75 кг = 225 Ватт

> минус «скидка на возраст» (20% от 225 = 45 Ватт)

> 225 - 45 = 180 Ватт (номинальная величина предельной нагрузки)

Интенсивность нагрузки

Пульс нагрузки: Оптимальная интенсивность нагрузки достигается в диапазоне 65-75% от индивидуальной нагрузки на сердце (см. диаграмму). В зависимости от возраста это значение изменяется.



Объем нагрузки

Длительность тренировки и количество тренировок в неделю:

Оптимальный объем нагрузки достигается, когда в течение длительного периода времени пульс поддерживается на уровне 65-75% от индивидуальной нагрузки на сердце.

Эмпирическое правило:

Частота тренировок	Продолжительность тренировок	
ежедневно	10	мин
2-3 раза в неделю по	20-30	мин
1-2 раза в неделю по	30-60	мин

Уровень нагрузки в Ваттах необходимо выбирать так, чтобы длительное время можно было выдерживать напряжение на мышцы.

Более высоким уровням нагрузки (Ватт) должна соответствовать повышенная частота оборотов педалей. Слишком низкая частота оборотов педалей, менее 60 в минуту, приведет к подчеркнуто постоянной нагрузке на мышцы и, как следствие, к преждевременной усталости.

Разминка

В начале каждой тренировки необходимо делать разминку в течение 3-5 минут с медленным повышением нагрузки, чтобы подготовить к тренировке сердечно-сосудистую систему и мышцы.

Охлаждение

Таким же важным является так называемое охлаждение. После каждой тренировки (после/без восстановления) необходимо еще около 2-3 минут крутить педали с небольшим сопротивлением.

Во время дальнейших тренировок на выносливость нагрузка должна возрастать, прежде всего, за счет увеличения объема нагрузки, например, вместо 10 минут ежедневных занятий необходимо 20 минут или вместо занятий 2 раза в неделю необходимо заниматься 3 раза. Наряду с личным планированием тренировок на выносливость можно использовать программу тренировок, которая интегрирована в компьютер тренажера

Глоссарий

Дата рождения / Возраст
Здесь - параметр для расчета максимального пульса.

ИМТ
Индекс массы тела: Параметр, находящийся в зависимости от массы тела и роста. Расчет ИМТ:

$$\frac{\text{Масса тела (кг)}}{\text{Рост}^2\ (\text{м}^2)} = \text{Индекс массы тела}$$

Пример: Томас
Масса тела 86 кг / Рост 1,86 м

$$\frac{86\ (\text{кг})}{1{,}86^2\ (\text{м}^2)} = 24{,}9$$

Нормативные значения:

Возраст	ИМТ
19-24 года	19-24
25-34 года	20-25
35-44 года	21-26
45-54 года	22-27
55-64 года	23-28
>64 года	24-29

Классификация	м	ж
Низкий вес	<20	<19
Нормальный вес	20-25	19-24
Избыточный вес	25-30	24-30
Ожирение	30-40	30-40
Сильное ожирение	>40	>40

Результат Томаса (50 лет) в нашем примере (ИМТ 24,9) является нормальным. Отклонения от нормальных значений могут привести к ухудшению здоровья. Пожалуйста, обратитесь к врачу.

Измерение
Единицы измерения для вывода на экран: километры или мили в час, килоджоули или килокалории, часы (ч) и уровень нагрузки (Ватт).

Энергия (реальная)
Кросс-эргометр:
Вычисляется преобразование энергии тела с КПД 16,7% для распределения механического уровня нагрузки. Остальные 83,3 % тело превращает в тепло.

Пульс для сжигания жира
Рассчитанное значение: 65% макс. пульс

Пульс для поддержания физической формы
Рассчитанное значение: 75% макс. пульс

Вручную
Рассчитанное значение: 40-90% макс. пульс

Максимальный пульс
Значение, полученное в результате математической операции «220 - возраст».

Контроль пульса
При появлении стрелки вниз целевое значение пульса на 11 ударов выше нормы. При появлении стрелки вверх целевое значение пульса на 11 ударов ниже нормы.

Меню
Область ввода значений и изменения установок.

Уровень нагрузки
Актуальное значение механической мощности (торможения) в Ваттах, которое устройство преобразует в теплоту.

Профили
Штрихи-индикаторы уровня нагрузки или значений пульса с учетом времени или дистанции.

Программы
Возможности тренировок, которые требуют указания вручную или программным способом значений для уровня нагрузки или целевого пульса.

Значение уровня нагрузки в процентном выражении
Сравнительная индикация текущего уровня нагрузки и установленной максимальной мощности прибора.

Пульс
Фиксация количества сокращений сердца в минуту.

Восстановление
Измерение пульса в спокойном состоянии при завершении тренировки. Вычисляется различие между начальным и конечным значениями пульса одной минуты и определяется оценка состояния. При одинаковых тренировках улучшение этой оценки является признаком улучшения физической формы.

Сброс
Удаление показателей и перезапуск дисплея с выключением и включением выключателя прибора.

Интерфейс
Для обмена данными с компьютером посредством программного обеспечения KETTLER.

Система управления
Электроника регулирует нагрузку или пульс в соответствии с введенными вручную или предустановленными значениями.

Целевой пульс
Заданное вручную или программой значение пульса, которое должно быть достигнуто.

KETTLER

® **HEINZ KETTLER GmbH & Co. KG**
Postfach 1020 · D-59463 Ense-Parsit
www.kettler.net

docu 3284a/07.12